

## Aquafit-26-1A/1B

Aquafitness ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Diese Kurse finden im **Tiefwasser** statt und sind **nur für Schwimmer** geeignet. Ein Auftriebsmittel wie Schwimmgürtel oder Beinschwimmer wird benötigt, dieses ist selbst mitzubringen.

Mit den enthaltenen Aquajogging-Elementen wird die gelenkschonende Ausdauerfähigkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt, ohne dabei die Wirbelsäule oder Bandscheibe zu belasten. Hierbei wirkt der Widerstand des Wassers auf Bindegewebe und Muskeln, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und die Muskeln werden intensiv gekräftigt.

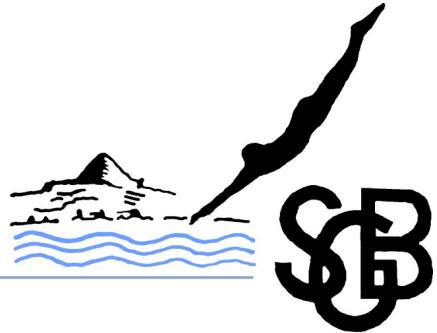
Wir machen vielseitige Übungen mit und ohne Geräte und trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Aber auch der Spaß wird nicht zu kurz kommen.

### Besondere Hinweise:

- Die Teilnehmer müssen sportlich belastungsfähig und das Herz-Kreislauf-System sollte gesund sein. Ansonsten ist die Teilnahme zuvor mit dem Arzt abzuklären. Die **Sportgesundheits-Erklärung** muss der Kursleiterin vor Teilnahme vorliegen.
- Der Eintritt ins **Schulbad Göppingen** ist in der Kursgebühr enthalten. Der Eingang zum Schulbad befindet sich in der Dürerstraße. Es erfolgt ein gemeinsamer Einlass 15 Minuten vor Kursbeginn.
- In den **Ferien der Göppinger Schulen**, sowie am 11.5.2026 findet der Kurs nicht statt. Durch Krankheit der Trainerin ausgefallene Termine werden nachgeholt.
- Ein Auftriebsmittel wie Schwimmgürtel oder Beinschwimmer ist **selbst mitzubringen**.
- Jeder Kurs besteht aus 10 Terminen montags von **23.2. – 18.5.2026**.  
=> Kurs 1A von 18.20 – 19.05 Uhr      Einlass 18:05 Uhr  
=> Kurs 1B von 19.15 – 20:00 Uhr      Einlass 19:00 Uhr

Die Teilnahmegebühr pro Kurs inkl. Eintritt ins Schulbad beträgt **90 €**.  
Für Vereinsmitglieder ermäßigt sich die Gebühr auf **70 €**.  
Die Teilnahmegebühr wird per Lastschrift eingezogen.

**Rückfragen und Anmeldungen** zum Kurs: [Aqua-Fit@sb-goeppingen.de](mailto:Aqua-Fit@sb-goeppingen.de)



SCHWIMMERBUND GÖPPINGEN 1923 e.V.

## Anmeldung zum Aquafit-Kurs 2026 im Schulbad Göppingen, Eingang Dürerstraße

- Kurs 1A montags von 18.20 – 19.05 Uhr Einlass 18:05 Uhr
- Kurs 1B montags von 19.15 – 20:00 Uhr Einlass 19:00 Uhr

Kursbeginn: **23.2.2026**

Teilnahmegebühr: **90 € per Lastschrift**

**10 Termine außerhalb der Schulferien, kein Kurs am 11.5.2026**

Name

Vorname

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_  
Geb. Datum

[w][m][d]  
Geschlecht

\_\_\_\_\_  
E-Mail

PLZ

Wohnort

Straße Nr

Telefon

Mobil

Ich bin Mitglied im Verein ja  nein

Die Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder ermäßigt sich um 20 €.

Kontoinhaber

IBAN

Bank

Ort, Datum

Unterschrift des Kursteilnehmers

**Rückfragen und Anmeldungen** zum Kurs: [Aqua-Fit@sb-goeppingen.de](mailto:Aqua-Fit@sb-goeppingen.de)

Vereinsvermerke:	Abgabedatum
Mitgliedsnummer	Anmeldung
Teilnahme ab	Sportgesund-Erklärung