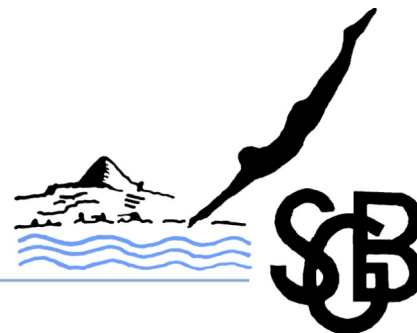




Aquafit-26-2A/2B

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** also am **26.10.2026**, sowie am **5.10.2026 und 2.11.2026** 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 **12 Terminen** montags von **14.9. – 21.12.2026**.
=> Kurs 2A von 18.20 – 19.05 Uhr Einlass 18:05 Uhr
=> Kurs 2B von 19.10 – 19:55 Uhr Einlass 18:55 Uhr

Die Teilnahmegebühr pro Kurs inkl. Eintritt ins Schulbad beträgt **108 €**.

Für Vereinsmitglieder ermäßigt sich die Gebühr auf **84 €**.

Die Teilnahmegebühr wird per Lastschrift eingezogen.

Rückfragen und **Anmeldungen** zum Kurs: Aqua-Fit@sb-goeppingen.de

Anmeldung zum Aquafit-Kurs 2026

im Schulbad Göppingen, Eingang Dürerstraße

☐ Kurs 2A montags von 18.20 – 19.05 Uhr Einlass 18:05 Uhr

☐ Kurs 2B montags von 19.10 – 19:55 Uhr Einlass 18:55 Uhr

Kursbeginn: 14.9.2026

Teilnahmegebühr: 108 € per Lastschrift

12 Termine außerhalb der Schulferien, kein Kurs am 5.10. und 2.11.2026

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 24 €.

Kontoinhaber _____	
IBAN _____	Bank _____

Ort, Datum _____	Unterschrift des Kursteilnehmers _____
------------------	--

Rückfragen und Anmeldungen zum Kurs: Aqua-Fit@sb-goeppingen.de

Vereinsvermerke:	Abgabedatum
Mitgliedsnummer _____	Anmeldung _____
Teilnahme ab _____	Sportgesund-Erklärung _____