

## Kursübersicht

# Bewegungsbad

| Gesund und aktiv im Wasser |        |          |          |            |                             |         |
|----------------------------|--------|----------|----------|------------|-----------------------------|---------|
| Zeit                       | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag                     | Samstag |
| 08:00 bis 08:40            | BWG    | BOE      | BOE      | BAQ        | BAT*                        | -       |
| 08:40 bis 09:20            | BAT    | BOE      | BAT      | BOE        | BOE                         | -       |
| 09:20 bis 10:00            | BOE    | BAQ*     | BOE      | BWG        | BWG                         | BAT     |
| 10:00 bis 10:40            | BAQ    | BWG      | BAQ      | BAT        | BAQ                         |         |
| 10:40 bis 11:20            | BUE    | BOE      | BWG      | BOE        | BUE                         |         |
| 11:20 bis 12:00            | BOE    | BOE      | BOE      | BOE        | BOE                         |         |
| 12:00 bis 12:40            | BWG    | BWG      | BWG      | BWG        | BWG                         | -       |
| 12:40 bis 13:20            |        |          | BWG      |            |                             | -       |
| 14:00 bis 14:40            | Kids   | Kids     | BWG      | Kids       | Kids                        |         |
| 15:00 bis 15:40            | Kids   | Kids     | Kids     | Kids       | Kids                        |         |
| 16:00 bis 16:40            | BOE    | BWG      | BOE      | BOE        |                             |         |
| 16:40 bis 17:20            | BWG    |          | BUE      | BUE        | BOE<br>17:00 – 17:40<br>Uhr |         |
| 17:20 bis 18:00            | BOE    | BOE      | BOE      | BOE        | BOE<br>17:40 – 18:20<br>Uhr |         |
| 18:00 bis 18:40            | BAQ*   | BAQ*     | BAT      |            |                             |         |
| 18:40 bis 19:20            | BOE    |          | BAQ      | BAQ        |                             |         |
| 19:20 bis 20:00            | BAT    | BAT*     | BAQ*     | BAT*       |                             |         |
| 20:00 bis 20:40            | BAT    | BAT*     | BAT      | BAT*       |                             |         |
| 20:40 bis 21:20            | BAT    | BAT      | -        | BAT        |                             |         |

\* Nur für Inhaber einer 10er Karte oder ClubCard!

## Training im Wasser

- ° Im Wasser wiegen sie nur 10% ihres Körpergewichts. Somit werden alle ihre Gelenke optimal Entlastet und Bewegungen fallen ihnen wesentlich leichter als an Land.
- ° Wasser bietet durch seine Dichte einen Widerstand, der ausreicht, um bei Bewegungen gegen diesen Widerstand eine Verbesserung der Kraftfähigkeit zu erzielen.
- ° Die Kombination aus der angenehmen Wassertemperatur von 32°C und den sanften Bewegungen unter Wasser erzielen sie einen ähnlichen entspannenden und stoffwechsellanregenden Effekt wie bei einer Wärmepackung oder einer Massage.
- Durch den Wärmeausgleich und die zielgerichtete, motivierende Bewegung erzielen sie einen Energieverbrauch, der höher liegt als beim Walking oder Nordic Walking.
- Unsere Teilnehmer beschreiben diese Art der Bewegung als sanfte, wohltuende und effektive Form Sich zu bewegen.

Änderungen vorbehalten. Version 06/2010

## Kursbeschreibung

### Wassergymnastik ( BWG )

Richtet sich an Menschen, die mit diesem Training Ihre Beweglichkeit und das Wohlbefinden erhalten bzw. verbessern wollen.

### Aquagymnastik ( BUE )

Für Menschen, die vor allem bestehende Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen im Bereich der Knie oder Hüften reduzieren möchten.

### Aquafit ( BOE )

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die vor allem bestehende Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen im Bereich der Schultern und der Wirbelsäule reduzieren möchten.

### Aquatrainning ( BAT )

Dieses Programm ist ideal für diejenigen, die ein gesundes Fettstoffwechseltraining in Kombination mit kräftigender und entspannender Gymnastik suchen.

### Aquajogging ( BAQ )

Aquajogging ist ein gesundes und motivierendes Fettstoffwechseltraining in der Gruppe.

### Kids

Um unseren kleinen Gästen eine optimale Anleitung im Wasser zu garantieren, sind unsere Baby- und Kinderschwimmkurse in mehreren Stufen unterteilt. Entsprechend dem Alter und dem Entwicklungszustand des Kindes werden Bewegungsformen gezielt gefördert. Unsere Kurszeiträume erfahren sie auf unserer Internetseite oder telefonisch.

### Preise:

10er Karte = 110,-€ \*\*  
Diese Kurse können auch von Medical Care Club Mitgliedern genutzt werden! Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Tel.: 02861 / 980 69 – 0  
Fax.: 02861 / 980 69 – 23

\*\*Kurse werden nach §20 SGB V von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten sie zum Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei ihrer Krankenkasse.

### Beratung & Info

#### Sport & Reha Zentrum

Duesbergstraße 1 - 46325 Borken  
Tel.: 02861 / 980 69 – 0  
Fax: 02861 / 980 69 – 23  
[info@sport-reha-zentrum.de](mailto:info@sport-reha-zentrum.de)  
[www.sport-reha-zentrum.de](http://www.sport-reha-zentrum.de)

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 07:30 – 22:00 Uhr  
Samstag 08:00 – 14:00

- Die Anmeldung erfolgt persönlich an der Rezeption des Sport & Reha Zentrums bei gleichzeitiger Bezahlung der Kursgebühr.
- Bei ausgebuchten Kursen oder Kursausfall melden wir uns umgehend bei Ihnen.
- Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die Daten Ihrer Anmeldung elektronisch gespeichert werden.
- Alle Anmeldungen sind immer erst ab Zahlungseingang gültig.
- Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Kursbeginn berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Kursgebühren.
- Bei weniger als eine Woche vor Kursbeginn wird der Gesamtbetrag fällig, es sei denn, sie können einen Ersatzteilnehmer stellen.
- Weitere Details in unseren AGB's