

# Aqua-Power

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser. Schonend und dennoch höchst effizient trainieren Sie gelenkschonend alle Muskelgruppen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig. Die Wirkung des Wassers auf den Körper löst Verkrampfungen und verhilft zu lockeren Bewegungen. Aqua-Power ist ein sanftes Training mit hohem Kalorienverbrauch. Die Massagewirkung des Wasserdrucks verbessert die Durchblutung der Haut und festigt das Gewebe.

## Kursprogramm

Montag	Mittwoch	Donnerstag
	09.00 – 09.55 Uhr	08.30 – 09.25 Uhr
	10.00 – 10.55 Uhr	09.30 – 10.25 Uhr
		10.30 – 11.25 Uhr *
18.30 – 19.25 Uhr		18.30 – 19.25 Uhr *
19.30 – 20.25 Uhr		19.30 – 20.25 Uhr

Während dieser Zeit finden die Kurse nicht statt:

21. Dezember 2020 – 3. Januar 2021 (Weihnachtsferien),

13. April 2020 (Ostermontag) / 21. Mai 2020 (Auffahrt) / 1. Juni 2020 (Pfingstmontag)

\* Kurs findet vom 04.11.2019 – 10.05.2020 / 02.11.2020 – 16.05.2021 (KW 45 – KW 19) statt. Verlängerung nach Ansage und abhängig der Teilnehmerzahlen.

Wir behalten uns das Recht vor Anpassungen des Kursprogrammes vorzunehmen.

## Kurse ohne Anmeldung

Sämtliche Aqua-Power Kurse können Sie **zu jederzeit starten und besucht werden.**

## Abonnemente

10er Abonnement	4 Monate gültig	CHF 140. –	} (Preise exkl. Bad-Eintritte!)
20er Abonnement	7 Monate gültig	CHF 264. –	
40er Abonnement	13 Monate gültig	CHF 480. –	
80er Abonnement (2x40er Abo)	13 Monate gültig	CHF 880. –	
Einzeleintritt		CHF 16. –	

## Verlängerung

Sämtliche Abonnemente Aqua-Power werden nur gegen Vorweisung eines Arzteugnisses oder eines Marschbefehls verlängert. Wir verweisen auf die aktuellen Allgemeinen Vertragsbestimmungen für Abonnemente.

## Qualitop-Anerkennung

Unser Betrieb und unsere ausgebildeten Instruktorinnen sind „Qualitop-zertifiziert“.

Viele **Krankenkassen unterstützen** eine Kursteilnahme finanziell. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung oder unter [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch). Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne die Qualitop-Bestätigung nach komplett absolviertem Kurs aus.

## Corona – Einhaltung der Vorschriften

Die Forum Sumiswald AG hält sich an die gültigen Schutzkonzepte von Swimsports.ch und dem Verband Hallen- und Freibäder Schweiz. Die Teilnehmenden sind verpflichtet den Gesundheitsfragebogen auszufüllen. Personendaten werden infolge Contact Tracing aufgenommen.