



# Aqua-Präventionskurse

Gesundheitsförderung



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe  
Weiterbildung  
Schlossstraße 38  
89079 Ulm

## VERANSTALTUNGSORT

Freizeitbad Nautilla  
Gottfried-Hart-Straße 6  
89257 Illertissen  
<http://www.nautilla.com/kontakt/anfahrt.html>

Telefon: 0 73 03 / 90 22 71  
E-Mail: [info@nautilla.com](mailto:info@nautilla.com)

## ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe  
Schlossstraße 38  
89079 Ulm  
Fon: 0731 500 - 68459  
Fax: 0731 500 - 68452

## Weitere Informationen

E-mail: [akad-wb@uni-ulm.de](mailto:akad-wb@uni-ulm.de)  
URL: [www.uni-ulm.de/klinik/akademie](http://www.uni-ulm.de/klinik/akademie)



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe



## ZIELSETZUNG

Die Bewegung des Wassers übt regelrecht eine Hydromassage aus. Beine, Gesäß, Arme und Bauch werden gestrafft, sowie Herz und Lungen gestärkt. Man nimmt bei diesen Aqua-Sportarten leicht ab, da die Übungen ganz aerobisch sind. Gleichzeitig werden die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder durch den Auftrieb des Wassers weit weniger belastet als auf dem Trockenen. Sportarten im Wasser entlasten den Körper um rund 10-20% des normalen Körpergewichts.

## ZIELGRUPPE

Alle Aqua-Kurse sind für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet und werden von qualifizierten Trainern betreut.

## INFORMATION

Teilnehmer/innen müssen schwimmen können. Bitte bringen Sie für den Kurs Aqua Radeln Badeschuhe mit, da die Füße beim Treten der Pedale einer stärkeren Beanspruchung ausgesetzt sind. Es besteht die Möglichkeit, am Veranstaltungsort geeignete Badeschuhe zu erwerben.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen wird.

## INHALT

**Kurs 1**  
Aqua Radeln: Neben einem effektiven Ausdauertraining und der Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz zusätzlicher Geräte gezielte Übungen für den gesamten Oberkörper in das Programm eingebaut. Die Bewegungsabläufe sind einfach und schnell zu erlernen und im Takt zum Musikrythmus ausgeführt.

**Kurs 2:**  
Aqua Step: Das „Step“ ist ein etwa 20 cm hohes Podest, auf dem der Teilnehmer abwechselnd auf- und absteigt. Der Step ist ein optimales Gerät für das Wasser. Nach fetziger Musik trainieren wir Kraft und Ausdauer. Die Muskeln werden gestrafft und die Kondition gesteigert.

**Kurs 3:**  
Aqua Jogging bietet ein optimales Fitnessprogramm für Jedermann. Dadurch, dass man sich beim Aqua Jogging im Wasser aufhält, wird man leichter: Muskeln, Bändern und Knochen werden bei weitem nicht so in Anspruch genommen und belastet wie bei anderen sportlichen Übungen, z. B. dem Jogging an Land. Außerdem macht es viel Spaß.

**Kurs 4:**  
Aqua Fitness ist eine Mischung aus Jogging, Kick-Bewegungen und Power-Übungen (mit Geräten). Aqua-Fitness fördert das allgemeine Wohlbefinden und ist eine sehr gute Möglichkeit, präventive Gesundheit im Wasser zu erleben und die Kondition zu steigern.

## TERMINE

Insgesamt umfasst jeweils ein Kurs 10 x 1 UE.

Mögliche Kurse und Termine finden Sie unter <http://www.nautilla.com/kursangebote/kursangebote.html>

Über aktuelle freie Kursplätze informieren Sie die Mitarbeiter des Freizeitbads Nautilla unter der Telefonnummer: 0 73 03 / 90 22 71

Ihre Wunschkurse und Termine können Sie ganz individuell direkt mit dem Freizeitbad Nautilla vereinbaren. Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

Bei Interesse sollten Sie möglichst frühzeitig freie Plätze im Freizeitbad Nautilla erfragen, da alle Kurse sehr schnell ausgebucht sind. Sobald Sie einen freien Kursplatz in einem der Aqua-Präventionskurse buchen möchten, melden Sie sich einfach bei uns schriftlich an.

## KURSGEBÜHR

25,00 EUR pro Mitarbeiter/in Universitätsklinikum Ulm

## STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

## ANMELDUNG

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## AQUA-PRÄVENTIONSKURSE

Ein Kurs umfasst 10 x 1 UE

Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

- Aqua Biking
- Aqua Step
- Aqua Jogging
- Aqua Fitness

Teilnehmer:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Personalnummer \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

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

Rechnungsanschrift (falls abweichend):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

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

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_