

## Alles im Wasser

### Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Uhingen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

## AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

### ein Mix aus Aquaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnessstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen:  
Schwimmkleidung



Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

### Nr. 241-30208

#### AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 11.01.2024,  
16:00 - 16:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-30209

#### AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 11.01.2024,  
17:00 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-30210

#### AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab Donnerstag, 11.01.2024,  
18:00 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-30211

#### AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab Donnerstag, 11.01.2024,

**Ort:** 18:50 - 19:35 Uhr  
Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-30212

#### AQUA ZUMBA®

Wassergymnastik wird zur Poolparty

Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für eine Wasser-Gymnastik der besonderen Art! Beim Aqua Zumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert. Im kühlen Nass sorgt Aqua Zumba® dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Musik und Tanzelementen aus dem lateinamerikanischen Bereich hat man nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch eine effektive Fettverbrennung. Alle Körperteile werden beim lateinamerikanischen Wasser-Work-out miteinbezogen.

Durch die geringere Einwirkung der Schwerkraft wird es dem Einzelnen ermöglicht, ohne Belastung von Rücken oder Gelenken, zu trainieren. Bei diesem Pool-Workout können sich selbst Anfänger so richtig gehen lassen und gleichzeitig etwas für ihre Muskeln und Fitness tun.

Vor allem steht aber der Spaß im Vordergrund.

Tamara Palillo Zumba® Instructor

**Zeit:** ab Mittwoch, 17.01.2024,  
17:55 - 18:40 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-30213

#### AQUA ZUMBA®

Ausschreibung wie Kurs 241-30212

Tamara Palillo Zumba® Instructor

**Zeit:** ab Mittwoch, 17.01.2024,  
18:45 – 19:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad



## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen** und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Zur Info: In den Ferien finden keine Kurse statt.

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

- Künftig müssen **alle Kinder** (auch unter 6 Jahren), die den Schwimmkurs besuchen, ermäßigten **Eintritt zahlen**. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben.
- Bitte **10 Minuten vor Kursbeginn** im Foyer des Hallenbades sein, so dass ein gemeinsamer Eintritt der Gruppe ca. 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn ins Hallenbad möglich ist.
- **Das Zugangstor** ist für die Kinder des Schwimmkurses und für die Eltern **offen**, Voraussetzung ist: dass die Eltern gleich wieder raus gehen, nachdem sie ihren Kindern beim Umziehen behilflich waren.
- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von den Schwimmlehrer\*innen abgeholt.
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.

**Nach Kursende** werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Dort können die Kinder von der Begleitperson wieder in Empfang genommen werden und bitte zügig das Hallenbad dann verlassen. Können die Kinder nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

### Zusammenfassung:

- Einlass für **nicht zahlende Eltern** (mit Schwimmkurskind) – *die danach gleich wieder raus gehen- ist 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn – dann wird kein extra Eintritt* für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)
- **Diese Eltern dürfen dann nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Duschen **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Schwimmhalle **mit Straßenkleidung**

-----

**Schwimmkurse Eltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:**

1. **Eintritt bezahlen** wie normale Badegäste, das bedeutet **ein Ticket am Automaten lösen** und **durchs Drehkreuz** gehen.

2. **Bade- oder Sportbekleidung** tragen.

Bitte helfen Sie uns, für die Schwimmkurse einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

### **Nr. 241-3021k**

#### **SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 12.01.2024,**  
13:30 - 14:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### **Nr. 241-3022k**

#### **SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 12.01.2024,**  
14:15 – 15:00Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### **Nr. 241-3023k**

#### **SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 12.01.2024,**  
15:00 - 15:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### **Nr. 241-3024k**

#### **SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 12.01.2024,**  
15:45 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-3025

#### SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024,  
16:30 - 17:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-3026k

#### SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024,  
17:15 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 241-3027k

#### SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024,  
18:00 – 18.45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad