

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 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 Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Fitnesstraining durchzuführen. Der Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit positiven Einfluss auf das vegetative Wasserwiderstand werden die exakt durchgeführt werden. Dadurch das Herz-Kreislauf-System Druck auf Bauch und Brust hat eine Außerdem aktiviert Wasser das Bitte mitbringen:

Besonderer Hinweis: Bei Problemen Teilnahme vorher mit dem Arzt



Eigenschaften, um ein ideales Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. gibt ein neues Körpergefühl und hat einen Nervensystem. Durch den Bewegungen verlangsamt und können so werden die Muskeln intensiv gekräftigt und wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Schwimmkleidung

des Herz-Kreislauf-Systems bitte abklären!

Nr. 251-30214

AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

Zeit: ab **Mittwoch, 15.01.2025,**
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 11 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30215

AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

Zeit: ab **Mittwoch, 15.01.2025,**
18:50 - 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 11 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30210

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab **Donnerstag, 16.01.2025,**
16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30211

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30212

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30213

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
18:50 - 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € 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.

Keine Kurstermine in den Ferien

Nr. 251-3021

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit:	ab Freitag, 10.01.2025, 13:30 - 14:15 Uhr
Ort:	Hallenbad in UHINGEN
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3022

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit:	ab Freitag, 10.01.2025, 14:15 – 15:00 Uhr
Ort:	Hallenbad in UHINGEN
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3023

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit:	ab Freitag, 10.01.2025, 15:00 - 15:45 Uhr
Ort:	Hallenbad in UHINGEN
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3024

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit:	ab Freitag, 10.01.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
Ort:	Hallenbad in UHINGEN
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3025

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 10.01.2025,
16:30 - 17:15 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3026

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 10.01.2025,
17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3027

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 10.01.2025,
18:00 – 18.45 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3028

AUFBAU-SCHWIMMKURS FÜR KINDER ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Dieser Kurs ist für Kinder, die ihr Seepferdchen bereits erfolgreich abgeschlossen haben. Das Ziel dieses Aufbaukurses ist die Verbesserung der technischen Fähigkeiten sowie der Ausdauer, damit die Kinder sich im Wasser sicherer fühlen und das bereits Erlernte vertiefen.

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 04.04.2025,
16:30 - 17:15 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 3 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 33,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-3029

AUFBAU-SCHWIMMKURS FÜR KINDER ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 04.04.2025,

Ort: 17:15 - 18:00 Uhr
Hallenbad in Uhingen
Dauer: 3 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 33,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Wir führen eine Vormerkliste

für die Kurse ab September 2025. Lassen Sie Ihr Kind heute schon registrieren.