

## Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder per Internet bei den **Kursleitern** erfolgen. Sie gilt als verbindlich, wenn die Gebühr auf dem Vereinskonto gut geschrieben ist.

Heike Blees  
Dipl. Sportlehrerin  
Hörnhang 28  
52074 Aachen  
Tel.: 0241/ 873047

Susanne Herrmann  
Dipl. Sportlehrerin  
Tel.: 0241/ 514445  
Kernzeit:  
Di:12.00 –14.00 Uhr

Nadine Krichels  
Übungsleiterin  
0151/14030024  
0241/ 89469307

Julia Werschnik  
Physiotherapeutin  
0160/93511279

Bitte auch Anrufbeantworter nutzen!  
Wir rufen zurück!

E-Mail: h.blees@t-online.de  
E-Mail: susi-herrmann@gmx.de  
E-Mail: nadine.krichels@gmail.com  
E-Mail: juliawerschnik@aol.com

**Mitglieder** des Vereins zahlen die Kursgebühr per Lastschrift. Dazu muss das Anmeldeformular ausgefüllt werden. Zu Kursbeginn wird die Gebühr dann eingezogen.

**Die Kursgebühr beträgt** z.B.:

bei 10 Einheiten 59,-€,  
bei 20 Einheiten 112,-€ (Partner- oder Mehrfachbuchungen)

## Nichtmitglieder

überweisen bei pro **Übungseinheit 68,- €** auf das Konto:

DJK Westwacht 08 Aachen e.V.  
Sparkasse Aachen/ BLZ: 39050000  
Kontomummer: 114041

**Name und Kursnummer immer angeben !**

**Dauer der Kurseinheit:** 45 Minuten.

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen.

*Die Gebühren für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen können, werden nicht erstattet.*

Wir bemühen uns aber eine Lösung zu finden.

## Versicherung und Haftung

Durch Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer/innen im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e. V. versichert. Für persönliche Schäden und Diebstähle übernehmen wir keine Haftung.

## Kursort: Bewegungsbad Haus Hörn

Johann v. d. Driesch Weg 4

Kreuzung Ahornstraße - Halifaxstraße

1.Eingang links, im Kellergeschoss (Physiotherapie)

Das schöne **Bewegungsbad** bietet uns ideale Bedingungen. Das Becken ist 135 cm tief und hat eine Temperatur von ca. 32 ° C Grad.

**Erreichbar per Bus, Bushaltestelle Ahornstraße**

Linie: 12,22,23,33.

**Erreichbar per Auto**

Parken bitte auf dem Parkstreifen Halifaxstraße oder Ahornstraße, *nicht* im Johann v.d. Driesch Weg!

**Zeit-und Terminänderungen** behalten wir uns vor !



**1. Halbjahr 2012**  
**Kurse im Wasser**

**Abteilung Gesundheitssport**  
**Turn- und Sportverein**  
**DJK Westwacht 08**  
**Aachen e.V.**  
**www.westwacht-aachen.de**

## Die zentralen Ziele unserer Angebote sind:

die Erhaltung der Gesundheit, die Verbesserung des Wohlbefindens und der Fitness sowie der Spaß an der Bewegung.

### Das Wasser hat positive Auswirkungen auf den Organismus:

der **Auftrieb** entlastet Gelenke und Wirbelsäule; der **Wasserwiderstand** trainiert schonend die Muskulatur; der **hydrostatische Druck** regt Herz- Kreislauf- und Gefäßsystem an; die **Wärmeleitfähigkeit** aktiviert Stoffwechsel und Immunsystem und strafft das Bindegewebe.

Personen über 35 J. empfehlen wir ein ärztl. Check-up !

### Unsere Kurse sind ideal:

- für **Gesundheitsbewusste Personen**, mit Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Osteoporose, Übergewicht, Diabetes, Venenbeschwerden, Gewebeschwäche und zur Rehabilitation von Verletzungen;
- für **sportlich ambitionierte Personen**, die ihre körperlicher Fitness trainieren wollen.

## KURSTERMINE

Der aufgeführte Kursstart oder das Kursende kann sich unter Umständen verschieben. Ihre Kursleiterin informiert Sie darüber.

Die Kursgebühr kann für ( Kurs.1-...) oder (Kurs 1-... und Kurs 2-...) bezahlt werden,

**Bei der Bezahlung von 2 Kursen gibt es einen Rabatt !**

Termine in den Schulferien sind in der Regel ausgenommen !

**Wenn Plätze vorhanden sind, ist ein späterer Einstieg möglich !**

## Wassergymnastik

Sanfte Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Ausdauer, Entspannungsübungen. Auf spezielle Probleme wird Rücksicht genommen.

### Dienstag 08.10 – 08.55 Uhr Leitung: Heike Blees

1-712 10.01. bis 27.03.12 11 X **64,90**  
2-712 17.04. bis 03.07.12 11 X **64,90**  
beide **123,50 €**

### Mittwoch 08.20 – 09.05 Uhr Leitung: Heike Blees

1-512 11.01. bis 28.03.12 12 X **70,80**  
2-512 18.04. bis 04.07.12 12 X **70,80**  
beide **135,50 €**

### Freitag 09.00 – 09.45 Uhr Leitung: Heike Blees

1-812 13.01. bis 30.03.12 12 X **70,80**  
2-812 20.04. bis 06.07.12 11 X **64,90**  
beide **129,50 €**

### Freitag 9.50 – 10. 35 Uhr Leitung: Heike Blees

1-912 13.01. bis 30.03.12 12 X **70,80**  
2-912 20.04. bis 06.07.12 11 X **64,90**  
beide **129,50€**

## Aquafitness

Ein sportliches Bewegungsprogramm für alle, die ihre Fitness verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht u.a. die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Ausdauer. Höhere Intensität als bei der Wassergymnastik.

### Montag 18.15 – 19.00 Uhr Leitung: J. Werschnik

1-1212 09.01. bis 26.03.12 11 X **64,90**  
2-1212 16.04. bis 02.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Montag 19.00 – 19.45 Uhr Leitung: J. Werschnik

1-1312 09.01. bis 26.03.12 11 X **64,90**  
2-1312 16.04. bis 02.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Dienstag 09.00 – 09.45 Uhr Leitung : Heike Blees

1-112 10.01. bis 27.03.12 11 X **64,90**  
2-112 17.04. bis 03.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Dienstag 17.15 – 18.00 Uhr Leitung: S.Herrmann

1-312 10.01. bis 27.03.12 11 X **64,90**  
2-312 17.04. bis 03.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Dienstag 18.15 – 19.00 Uhr Leitung: S. Herrmann

1-212 10.01. bis 27.03.12 11 X **64,90**  
2-212 17.04. bis 03.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Donnerstag 18.30 – 19.15 Uhr Leitung: N.Krichels

1-612 19.01. bis 29.03.12 121 X **64,90**  
2-612 19.04. bis 05.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**

### Donnerstag 19.15 – 20.00 Uhr Leitung: N. Krichels

1-1012 19.01. bis 29.03.12 11 X **64,90**  
2-1012 19.04. bis 05.07.12 10 X **59,00**  
beide **118,00 €**