

Merkblatt für sicheres und optimales Aquatraining



Herzlich willkommen zu unseren Kursen!

Unsere Spielregeln – wichtige Hinweise zum Aquatraining:

1. Nur wer gesund ist und sich wohl fühlt, soll im Wasser trainieren.
2. Man soll nicht erhitzt ins Wasser gehen, sondern sich vorher abkühlen.
3. Wer im sauberen Wasser trainieren will, verunreinige es selbst nicht.
4. Mit vollem oder leerem Magen trainiert man nicht.
5. Mit Aqua Fitness Geräten nie vom Beckenrand aus ins Wasser springen (Am Beckenrand anziehen und ins Wasser gleiten oder vom Rand aus aufnehmen).
6. Sicheres Training: Anti-Rutsch Aqua Schuhe sorgen für einen besseren Halt auf dem Beckenboden und schützen Zehen und Füße.
7. Wer nicht schwimmen kann, darf nicht ins tiefe Wasser.
8. Beim Training im Freien: Hautverbrennungen und Kreislaufschäden können durch zu lange Sonnenbestrahlung entstehen; es ist vor allem wichtig, den Kopf gegenüber übermäßige Sonnenbestrahlung zu schützen.
9. Wer im Wasser friert, soll es verlassen (ggf. spez. Aqua Fitness Bekleidung anziehen).
10. Trinken: Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr beim bzw. nach dem Training.
11. Bei kalter Lufttemperatur sollen nach dem Training Körper, Kopfhair und Gehörgang gut abgetrocknet werden.

Ihre Betreuung wird nach trainingswissenschaftlichen Qualitätsmerkmalen dem derzeitigen Stand der Wissenschaft entsprechend mit größter Sorgfalt und unter dem Aspekt eines sicheren (verletzungsarmen) Aqua Fitness Trainings durchgeführt. Voraussetzung für den Trainingserfolg und das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele ist Ihre Mitarbeit.

Folgende Punkte sind hierbei besonders zu beachten:

1. Seitens Ihres betreuenden Arztes sollen keine Bedenken gegen das Aqua Fitness Training bestehen. Sofern eine ärztliche Behandlung /Therapie zurzeit erfolgt, verpflichten Sie sich, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen.
2. Sollten während des Aqua Trainings deutlich fühlbare Veränderungen in Ihrem Befinden auftreten (Schwindel, Schmerzen u. ä.), müssen Sie dies Ihrem Trainer umgehend mitteilen. Änderungen Ihres Gesundheitszustandes einschl. Änderungen in der Einnahme von Medikamenten sollten ebenfalls umgehend mitgeteilt werden.
3. Das Aqua Fitness Trainingsprogramm wird von Ihrem Trainer auf Ihre persönliche Belastbarkeit abgestimmt. Aktivitäten, die über diese Anweisungen hinausgehen, können keinesfalls, auch nicht auf eigene Verantwortung, toleriert werden.

Wir versichern Ihnen, dass wir bei der Erhebung Ihrer persönlichen Daten die gesetzlichen Auflagen des Datenschutzes und der Schweigepflicht beachten werden.

Viel Spaß beim Training!
Ihr NetteBad Team
02157 / 875 878

Hinweise für alle Teilnehmer:

Bitte beachten Sie, dass die Kurstage und –stunden aufgrund der Auslastung der einzelnen Trainingseinheiten nicht getauscht werden können.

Leider können Sie die Stunden, an denen Sie nicht teilnehmen konnten, nicht an anderen Tagen nachholen. Auch eine nachträgliche Vergütung ist nicht möglich. Lediglich die Möglichkeit zum abschwimmen der Punkte innerhalb des Kursus ist möglich.

Das Merkblatt für sicheres und optimales Aquatraining habe ich gelesen und akzeptiert.

Name, Vorname..... Ort.....

Anschrift.....

Tel.Datum.....Unterschrift.....