

Merkblatt für sicheres und optimales Aquatraining

Herzlich willkommen zu dem Kurs.....

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 selber nicht.
4. Mit vollem oder leerem Magen trainiert man nicht.
5. Mit Aqua Fitnessgeräten 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. Nur wer schwimmen kann, darf ins tiefe Wasser.
8. Beim Training im Freien: Hautverbrennungen und Kreislaufschäden können durch zu lange Sonnenbestrahlung entstehen; es ist vor allem wichtig den Kopf gegen 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, Kopfhaar und Gehörgang gut abgetrocknet werden.

Unser Qualitätsanspruch und Ihre Mitarbeit

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.

Wenn Sie geplante Termine nicht einhalten können, sagen Sie diese bitte frühzeitig ab. Sollte es Ihrerseits zu Versäumnissen kommen und der Verein dadurch finanzielle Verluste haben, so müssen wir Ihnen die Kosten in Rechnung stellen. Haben Sie dafür bitte Verständnis!

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 z. Zt. 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.a.) müssen Sie dies Ihrem/Ihrer Trainer/in umgehend mitteilen. Änderungen Ihres Gesundheitszustandes einschl. Änderungen in der Einnahme von Medikamenten sollten ebenfalls umgehend mitgeteilt werden.
3. Das Aquafitness Trainingsprogramm wird von Ihrem/Ihrer Trainer/in auf Ihre persönliche Belastbarkeit hin abgestimmt. Aktivitäten, die über diese Anweisungen hinausgehen, können keinesfalls, auch nicht auf eigene Verantwortung, toleriert werden.

Wir versichern Ihnen, dass der Verein "Burki" bei der Erhebung Ihrer persönlichen Daten die gesetzlichen Auflagen des Datenschutzes und der Schweigepflicht beachten wird.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Ihr Team von "Burki"!

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

Name

Vorname

Anschrift.....

Telefon

E-Mail

.....

Ort

Datum

Unterschrift