

# Aquaris

## Programm 2005



[ BABYS ]

[ KLEINKINDER ]

[ SCHULKINDER ]

[ ERWACHSENE ]

[ SCHWANGERE ]

[ SENIOREN ]

[www.schwimmschule.com](http://www.schwimmschule.com)



[ AQUA-FITNESS ]

[ SCHWIMMKURSE ]

[ BABYSCHWIMMEN ]

[ INDIVIDUALPROGRAMM ]

[ INSTRUCTOR - AUSBILDUNGEN ]

[ SCHUL- & KINDERGARTENKURSE ]

# KURSÜBERSICHT

## I. Schwimmkurse für Anfänger

- S. 3 Anfänger-Erwachsene 10 Std.
- S. 3 Anfänger-Erwachsenen-Semesterkurs 16 Std.
- S. 3 Begleitschwimmen
- S. 3 Anfänger-Kinder-Semesterkurs
- S. 3 Anfänger-Kinder 15-Std.-Kurs
- S. 4 Anfänger-Kinder 10-Std.-Kurs
- S. 4 Intensivkurs Anfänger Kinder
- S. 4 Auffrischkurs Kinder
- S. 4 Schwimmsportkurs

## II. Spezialkurse für Fortgeschrittene

- S. 10 Schwimmklinik
- S. 10 Schwimm-Fit
- S. 10 Masters-Training
- S. 10 Perfektionskurse
- S. 10 Freies Schwimmen
- S. 11 Aquaris Kinderschwimmen
- S. 11 Kinderkraulkurs
- S. 12 Monofin- & Delfinkurs
- S. 12 Wasserspringen

## III. Schwimmkurse für Baby & Kleinkind

- S. 16 Babyschwimmen Anfänger
- S. 16 Babyschwimmen Fortgeschr.
- S. 17 Eltern-Kind-Anfänger
- S. 17 Eltern-Kind-Fortgeschrittene
- S. 18 Aquaris-Mini-Schwimmen

## IV. Aquagymnastik für Fitnessstraining

- S. 23 Aqua-Bo
- S. 23 Aqua-Aerobic
- S. 24 Aqua-Step-Aerobic
- S. 24 Aqua-Jogging
- S. 24 Aqua-Mix-Aerobic
- S. 24 Aqua-Power
- S. 24 Aquanastik

## V. Aquagymnastik für Wellnessstraining

- S. 26 Aqua-Relaxing
- S. 26 Schwangerenschwimmen
- S. 26 Aqua-Fit ab 60

## VI. Spezielle Angebote zur Individualbetreuung

- S. 27 Geburtstagsparties
- S. 27 Privatschwimmstunden
- S. 27 Kindergarten- & Schulkurse
- S. 27 Schwimmwochen

## VII. Ausbildungen

- S. 28 Aquaris Swim Instructor I
- S. 28 Aquaris Swim Instructor II
- S. 28 Aquaris Swim Instructor III
- S. 30 Aquaris Baby Instructor
- S. 30 Aquaris Child Instructor
- S. 30 Aquaris Aqua-Trainer

## VIII. Fachbeiträge

- S. 4 Warmhalteanzüge
- S. 6 Sinnvolle Schwimmhilfen
- S. 8 Unfallvorsorge am Wasser
- S. 11 Aquaris Schwimmtests
- S. 14 Schwimmen - aber richtig!
- S. 18 „Fahrplan“ Babyschwimmen
- S. 19 Warum Babyschwimmen?
- S. 20 Rund ums Wasser ... aber sicher
- S. 22 Fit & Schlank mit Aquaworkouts

## IX. Verschiedenes

- S. 26 Anmeldung
- S. 31 Wir über uns
- S. 31 Impressum & Kooperationen

Alle Veranstaltungen in den öffentlichen Bädern:

HBO = Olympisches Dorf

HBA = Amraser Straße

HBH = Höttinger Au

## [1] Schwimmkurs Erwachsene

- Ziele:** Erwerb grundlegender Schwimmfertigkeiten (Schwimmen ohne Hilfe)
- Dauer:** 10 x 60 Minuten (10 Wochen) bzw. 8 x 75 Minuten (2 Wochen)
- Zeit/Ort:** 1x pro Woche / Fr 18.30, HBH oder 4x pro Woche Mo/Di/Do/Fr 19.00, HBA
- Beginn:** **HBH:** Jän. (2.Wo) / Apr. (1.Wo) / Okt. (1.Wo); **HBA:** März (3.Wo) / Juni (3.Wo)
- Preis:** € 75,- (exkl. Eintritt)

## [2] Semesterkurs Erwachsene

- Ziele:** Schwimmen ohne Hilfsmittel über die Beckenbreite, Grundformen des Rückenschwimmens
- Dauer:** 16 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)
- Zeit/Ort:** 1 x pro Woche / Di 18.15 Uhr, HBH
- Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)
- Preis:** € 120,- (exkl. Eintritt)
- Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

**Aquaris Tag\***

**Schwimmgarantie\***

## [3] Begleitschwimmen

Schwimmen für Begleitpersonen parallel zu den Kursen mit der Auszeichnung:

**Aquaris Tag\***

**WÄHREND** der Kursdauer. Da zu dieser Zeit ausschließlich Kurse der Schwimmschule Aquaris stattfinden, müssen uns Begleitpersonen gemeldet werden und sind natürlich ebenfalls eintrittspflichtig.

Jedes Kind erhält bei Kursabschluss:

- o) Rückmeldung über Könnensstand
- o) eine Teilnahmeurkunde
- o) einen Schwimmausweis
- o) ein Schwimmabzeichen
- o) ein kleines Geschenk

Di: HBH ab 17.00 Uhr

**Aquaris Tag\***

Zu dieser Zeit finden ausschließlich Kurse der

**Schwimmschule Aquaris**

statt.

## [4] Semesterkurs Kinder

- Ziele:** Sicheres Schwimmen ohne Hilfsmittel über ca. 10 Meter, Grundformen des Rückenschwimmens, Schwimmabzeichen
- Alter:** ab 5 Jahren **Aquaris Tag\***
- Dauer:** 16 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)
- Zeit/Ort:** 1 x pro Woche / Di 16.00 Uhr, HBH od. 1 x pro Woche / Di 17.00 Uhr, HBH
- Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)
- Preis:** € 105,- (exkl. Eintritt)

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**



Kursfoto Schwimmschule Aquaris

## [5] Schwimmgarantiekurs Kinder

- Ziele:** Sicheres Schwimmen ohne Hilfsmittel über ca. 10 Meter, Grundformen des Rückenschwimmens, Schwimmabzeichen
- Alter:** ab 5 Jahren **Schwimmgarantie\***
- Dauer:** 15 x 60 Minuten (ca. 3½ Wo.)
- Zeit/Ort:** laufend Kurse (alle Bäder)
- Preis:** € 97,- (exkl. Eintritt)

Gratiskurs !!!

**Schwimmgarantie\***

**Wir sorgen dafür, dass SIE schwimmen !!!**

Wird das Schwimmen über ca. 10 Meter ohne Hilfsmittel nach vollständigem Kursbesuch nicht erlernt, kann ein weiterer 10-Stunden-Schwimmkurs kostenlos besucht werden!

## [6] Schwimmkurs Kinder

**Ziele:** Erwerb grundlegender Schwimmfertigkeiten (Schwimmen ohne Hilfsmittel), Schwimmabzeichen

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (2½ Wochen)

**Zeit/Ort:** laufend Kurse (alle Hallenb.)

**Preis:** € 65,- (exkl. Eintritt)

## [7] Intensivschwimmkurs Kinder

**Ziele:** Erwerb grundlegender Schwimmfertigkeiten (Schwimmen ohne Hilfsmittel), Schwimmabzeichen

**Alter:** ab 6 Jahren

**Dauer:** 5 x 120 Minuten (1 Woche)

**Zeit/Ort:** Osterferien, Sommerferien (alle Hallenbäder)

**Preis:** € 67,- (exkl. Eintritt)

## [8] Auffrischkurs Kinder

**Ziele:** Wiedererwerb bzw. Festigung des Schwimmens ohne Hilfsmittel

Wassergewöhnung & Grundkenntnisse müssen vorhanden sein!

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** 4 x 75 Minuten (1 Woche)

**Zeit/Ort:** April, Mai, Juni, Juli, August (alle Hallenbäder)

**Preis:** € 45,- (exkl. Eintritt)



Schwimm- und Tauchzubehör von Aqua Sphere erhalten  
Sie GANZJÄHRIG bei  
WATERWORLD AQUARIS,  
Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck

## [9] Schwimmzweigekurs Kleinkinder

**Ziele:** Spiele und Übungen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung, Grundformen des Schwimmens und der Selbstrettung

### KLEINGRUPPE MIT ELTERNTEIL:

**Alter:** 3 - 4 Jahre

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Sa: HBA 9.30, HBH 9.15 & 10.00

**Beginn:** Apr. (1. & 3. Wo), Okt. (1.Wo), Jän. (2.Wo)

**Preis:** € 65,- (exkl. Eintritt)

### KLEINSTGRUPPE OHNE ELTERNTEIL:

**Alter:** 3 - 5 Jahre

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (ca. 2½ Wochen)

**Zeit/Ort:** laufend Kurse (HBH & HBO)

**Preis:** € 89,- (exkl. Eintritt)

## WARMHALTE-ANZÜGE FÜR KINDER ZUM AUSLEIHEN !!!

Besonders kleine Kinder frieren bei längerem Aufenthalt im Wasser. Deshalb stellen wir gegen eine geringe Leihgebühr von € 1,- / Tag Neoprenanzüge für unsere kleinen Kurs Teilnehmer zur Verfügung. Gerade im Anfängerbereich ist die Bewegungsintensität aufgrund vieler Faktoren (Angst, mangelnde Beherrschung der Technik...) noch nicht so hoch wie bei Könnern.



Frieren macht keinen Spaß und wirkt zudem lernhemmend. Auch Erkältungen beugt man mit diesen Anzügen wirksam vor.

Weiterführende Kurse ab Seite 11 ....



# **Aqua Sphere**

*Active Water Equipment*

**Qualität die Spaß macht!**



**SCHWIMMEN UND TRIATHLON**



**AQUA-KIDS**



**AQUA-FITNESS**



**AQUALUNG**  
FIRST TO DIVE

# Sinnvolle Schwimmhilfen

## Achten Sie beim Kauf von Schwimmhilfen auf deren Zweckmäßigkeit !

Richtige und sinnvolle Schwimmhilfen zu finden, scheint auf den ersten Blick nicht ganz einfach zu sein. Der allgemeine Sportartikelhandel bzw. die Kaufhäuser präsentieren meist gängige und schnelllebige Produkte wie Schwimmflügel und Schwimmreifen, welche aber bei genauerer Betrachtung das Schwimmenlernen eher behindern als fördern und auch sicherheitstechnisch nicht viel bieten können. So sind alle „Aufblasartikel“ vor Löchern nicht gefeit. Auch wenn mehrere Luftkammern das „Überwasser-Halten“ gewährleisten sollen, wird durch das Entweichen von Luft in einer Kammer die Schwimmhilfe weiter und ein „Durchrutschen“ kann leicht erfolgen.

Eine der häufigsten Unfalltodesursachen von Kindern ist leider das Ertrinken. Deshalb sollten Schwimmhilfen die Kinder so schnell wie möglich zum Schwimmen hinführen. Diese Aufgabe erfüllen Schwimmhilfen welche:

- 1. die natürliche Schwimmbewegung nicht behindern;**
- 2. deren Anbringung möglichst deckungsgleich mit dem Ansatzpunkt des Auftriebs erfolgen kann (das ist einige Zentimeter über dem Bauchnabel);**
- 3. die einen schrittweisen und gezielten Abbau der Lernhilfe ermöglichen.**

Schwimmflügel erfüllen leider keine dieser Forderungen. Umso weniger ist verständlich, warum sie so weit verbreitet sind und von Verkäufern immer wieder empfohlen werden.

Auch das Angstniveau des Schwimmanfängers muss mit berücksichtigt werden. Je ängstlicher die Kinder sind, desto fester sollte die Schwimmhilfe am Körper an-



liegen. Zum Beispiel wird ein ständig rutschender Schwimmreifen kein Vertrauen in die Schwimmhilfe aufkommen lassen. Der Schwimmschüler beschäftigt sich in diesem Fall hauptsächlich mit dem Ausbalancieren der Schwimmhilfe und kann sich dadurch nicht auf die richtige Schwimmtechnik konzentrieren.

Achten Sie auch darauf, dass die Lernhilfe eine Möglichkeit bietet, den Auftrieb schrittweise zu reduzieren. Der Schwimmschüler sollte ständig gefordert sein, trotz Schwimmhilfe selbstständig mit Armen und Beinen Auftrieb zu erzeugen. Nur so ist ein schneller Schwimmerwerb zu gewährleisten.

Sinnvolle Schwimmhilfen sind demnach Schwimmgürtel, Schwimmanzüge und Schwimmwesten mit integrierten (abnehmbaren) Auftriebskörpern. Die zur Zeit beste Schwimmhilfe kommt aus den U.S.A.. Vor allem bei kleinen bzw. ängstlichen Kindern leistet diese Schwimmhilfe (Super-Swim-System) sehr gute Dienste.

Wie schon kurz ausgeführt können Oberarmschwimmhilfen aus lernmethodischer Sicht nicht empfohlen werden. Auf der folgenden Seite stellen wir Ihnen einige sinnvolle Schwimmhilfen vor:



Diese Babyschwimmhilfe gibt es in zwei verschiedenen Größen (0 und 1), wobei die kleinere Größe für Babys bis ca. 15 Monate und die größere für Kleinkinder bis ca. 30 Monate gedacht ist. Die Schwimmhilfe ist eigentlich ein Schwimmreifen, der sehr eng sitzt und dadurch ein Durchrutschen verhindert. Früher Wasserkontakt wird damit gewährleistet und das selbstständige Einnehmen unterschiedlicher Körperpositionen (Bauch- und Rückenlage) ist möglich.



Nach den Babyschwimmhilfen ist das Super-Swim-System die beste Wahl. Diese Hilfe ist in drei verschiedenen Größen erhältlich (2-3 Jahre, 3-6 Jahre, 6-8 Jahre). Sie gewährleistet den langsamen Abbau der Lernhilfe durch herausnehmbare Schaumstoffplatten. Darüberhinaus können individuelle Sicherheitsein-

stellungen vorgenommen werden, indem durch Verlängerung oder Verkürzung eines Gurtes im Schritt die Schwimmhilfe höher (damit befindet sich das Kind eher in aufrechter, kipp sicherer Lage) oder tiefer (damit kippt das Kind



leichter nach vorne, kommt aber so schneller in „Schwimmlage“) angebracht werden kann.



Schwimmhilfen, die in Schwimmanzüge eingearbeitet werden, bewähren sich ebenfalls, wengleich hier durch die fixe Position der Auftriebskörper das „Kippverhalten“ nicht mehr individuell gesteuert werden kann. Dafür sind diese Schwimmanzüge zum größten Teil

schon aus UV-Schutzkleidung (Sonenschutzfaktor +50!) hergestellt, um die empfindliche Haut unserer Kleinen zu schützen. Die Auftriebshilfen können dabei aus Schaumstoffteilen oder aufblasbaren Polstern im Bauch und Rückenbereich bestehen.



Diese und viele andere sinnvolle Schwimmhilfen sind in unserem

**Schwimmsportfachhandel  
WATERWORLD AQUARIS**

(Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck) erhältlich. Unser fachkundiges Personal berät Sie gerne.

*Mag. Karl-Heinz Rieder*



# Unfallvorsorge am Wasser !

**Ertrinkungsnotfälle gehören zu den häufigsten Todesursachen bei Kleinkindern! Jährlich ertrinken in Österreich zwischen 80 und 90 Menschen!**

Leider wird die vom Wasser ausgehende Gefahr oft unterschätzt. Mitunter kann ein Kleinkind schon in einer Wassertiefe von nur 30 cm (ca. knietief!) ertrinken. Für Säuglinge kann eine Wassertiefe von 10 cm zur tödlichen Gefahr werden. Man unterscheidet hierbei zwischen dem trockenen und dem nassen Ertrinken. Beim trockenen Ertrinken wird durch einen reflektorischen Schockzustand die Luftröhre verschlossen und das Opfer „erstickt“ im Wasser. Beim nassen Ertrinken tritt hingegen Wasser in die Lunge ein. Die erschreckende Bilanz der hohen Unfallrate mit Todesfolge durch Ertrinken wird nochmals verschärft durch den Umstand, dass auf jeden Todesfall noch ca. vier Fälle des Beinahe-Ertrinkens mit zum Teil schwerwiegenden Spätfolgen kommen (wie z.B. Wachkoma).

Wenn Kleinkinder ins Wasser fallen versinken sie oft in Sekundenschnelle wie ein Stein ohne sichtbare Reflexbewegungen. Der Grund hierfür ist der sogenannte Todstellreflex. Durch das Hineinfallen in das Wasser erschrecken die Kinder dermaßen, dass sie sichtlich erstarren (die gesamte Muskulatur verkrampft sich). Die Kinder gehen dann leider schnell und vor allem leise unter.

Diesem Todstellreflex kann man vorbeugen, indem man die Kinder so schnell und angstfrei wie möglich mit dem Wasser vertraut macht. Natürlich sind Schwimmkenntnisse die besten unfallprophylaktischen Maßnahmen, allerdings werden die besonders gefährdeten Altersgruppen (2 - 4jährige) oft von Schwimmkursen ausgeschlossen. Der Grund hierfür ist eine in den meisten Fällen noch wenig ausgeprägte Motorik, um die komplizierte Brustschwimmbewegung zu erlernen.

Wir von der Schwimmschule Aquaris sind uns dieses Problemfeldes bewußt und haben deshalb in unserer Babyschwimmschule bzw. dem Kurs für Späteinsteiger („Schwimmzwerge“) eigene Kurskonzepte entwickelt, welche auf diese spezielle Situation eingehen und den Kleinkindern in spielerischer Weise lebensrettende Strategien mit auf den Weg geben. Unter anderem versuchen wir dabei den Kindern eine alternative, entwicklungsgemäße Schwimmbewegung zu vermitteln.

Ebenfalls sehr wichtig ist, dass man die Kinder im und am Wasser NIE unbeaufsichtigt läßt, sowohl in der Badewanne als auch im Schwimmbad! Schon wenige Minuten unter Wasser können genügen, um unheilbare Gehirnschäden zu hinterlassen. In diesem Zusammenhang ist auch zu klären, wer welche Kinder beaufsichtigt, wenn man etwa mit der ganzen Familie am Wasser Erholung sucht. Leider kommt es immer wieder vor, dass man sich auf Familienmitglieder verläßt, anstatt zuvor genau zu klären wer für wen verantwortlich ist.

Auch die Wahl der richtigen Schwimmhilfe trägt sehr zur Unfallvorsorge bei (dazu siehe auch die vorhergehenden Seiten).

Europa hat eine überdurchschnittlich hohe Rate an Ertrinkungsnotfällen. Bitte tragen auch Sie durch die vorgestellten Maßnahmen dazu bei, diese zu reduzieren.

*Mag. Karl-Heinz Rieder*

Aktuelle Beachfashion von  
BARBARA - Paris erhalten  
Sie GANZJÄHRIG bei  
WATERWORLD AQUARIS,  
Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck



**barbara**<sup>®</sup>  
PARIS 



### [10] Schwimmklinik

**Ziele:** Schwimmen Sie gesund durch die RICHTIGE Technik! Erfahrene Trainer zeigen Ihnen die richtige (Rücken)Schwimmtechnik.

**Alter:** Erwachsene (Kleingruppe!)

**Dauer:** 8 x 60 Minuten (8 Wochen)

**Zeit/Ort:** Di 19.30 - 20.30 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 69,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

### [11] Schwimm-Fit

**Ziele:** Verbesserung der individuellen Schwimmtechniken (alle Lagen) und Erwerb einer grundlegenden Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen (technikorientiertes Ausdauertraining für ALLE, die Spaß am Schwimmen haben und sich verbessern möchten!)

**Alter:** Erwachsene (Kleingruppe!)

**Dauer:** 16 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** Di 19.30 - 20.30 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 110,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

### [12] Masters-Training

**Ziele:** Gezieltes Schwimmtraining für Erwachsene (Serien...). Verbesserung von Technik, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

**Niveau:** Kraul, Brust, Rücken, Delfin sollte in Grobform beherrscht werden!

**Dauer:** 16 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** Di 19.30 - 20.30 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 110,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

### [13] Perfektionsschwimmkurs

#### **ERWACHSENE:**

**Ziele:** Schwimmsicherheit, Festigung und Perfektionierung der bereits beherrschten Schwimmstile, Erlernen von neuen Schwimmtechniken

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Fr 19.30 - 20.30 (HBH)

**Beginn:** Jän. (2.Wo) / Apr. (1.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 78,- (exkl. Eintritt)

**KINDER:** siehe auch **Aquaris-Kinderschwimmen (Nr. 15)** bzw. **Kraulkurse für Kinder (Nr. 16)**



Foto Speedo

### [14] Freies Schwimmen

**Ziele:** Freies Schwimmen nach eigenem Programm. **Aquaris stellt Ihnen Trainingsgeräte zur Verfügung.**

**Dauer:** 16 x 120 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** Di 17.00 - 19.00 (HBH) oder  
Di 18.30 - 20.30 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 10,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

Di: HBH ab 17.00 Uhr **Aquaris Tag\***

Zu dieser Zeit finden ausschließlich Kurse der

## Schwimmschule Aquaris

statt.

Infos: **fon** 0512/353820 . **fax** 0512/584064  
**mailto** schwimmschule@aquaris.at

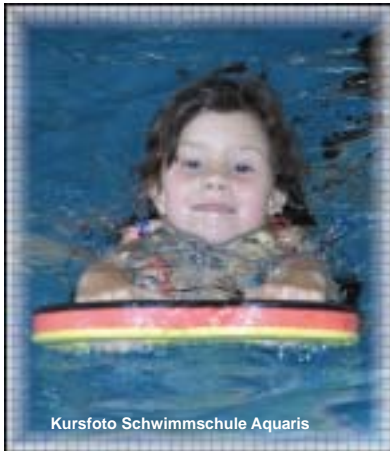
**Zum Thema Delfinschwimmen beachten Sie bitte unseren Delfin-Monofin-Kurs auf Seite 12**

## [15] Aquaris Kinderschwimmen

**Ziele:** In 8 verschiedenen Gruppen erfahren die Kinder eine umfassende koordinative & konditionelle Förderung verschiedener Schwimmtechniken, ein fachem Wasserspringen, Tauchen & Wasserspielen. Zum Abschluß gibt es ein besonderes Leistungsschwimmabzeichen von Aquaris und den Aquaris Schwimmausweis.

**Alter:** ab 5 Jahren (nur Schwimmer!)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)



Kursfoto Schwimmschule Aquaris

### HALLENBÄDER AMRASERSTRASSE & O-DORF:

**Dauer:** 17 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** HBA: Fr 16.00 - 17.00 Uhr

HBO: Do 17.00 - 18.00 Uhr

**Preis:** € 102,- (exkl. Eintritt)

### HALLENBAD HÖTTINGER AU:

**Dauer:** 16 x 60 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** HBH: Di 17.00 - 18.00 Uhr

**Preis:** € 96,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

**Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**



Jedes Kind erhält bei Kursabschluß:

- o) Rückmeldung über Könnensstand
- o) eigenen Leistungsschwimmausweis
- o) ein Leistungsschwimmabzeichen

Di: HBH ab 17.00 Uhr

**Aquaris Tag\***

Zu dieser Zeit finden ausschließlich Kurse der

**Schwimmschule Aquaris**

statt.

## [16] Kraulkurse für Kinder

**Ziele:** Spiele & Übungen zum Erlernen des schnellsten Schwimmstiles der Welt!

**Dauer:** 8 x 60 Minuten (ca. 8 Wochen)

**Zeit/Ort:** Di 16.00 - 17.00 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Mai (1.Wo) /

Okt. (1.Wo) / Dez. (1.Wo)

**Preis:** € 59,- (exkl. Eintritt)

Schwimmabzeichen für Könnler! Speziell für unsere Fortgeschrittenengruppen haben wir eigene, differenzierte Schwimmab-

zeichen entwickelt. Kinder und Eltern erhalten so eine Rückmeldung über den jeweiligen Leistungsstand und die Kinder werden motiviert, das jeweils nächsthöhere Abzeichen zu erreichen. Be-

urteilt werden die Ausdauer, Schnelligkeit, Schwimmtechnik, das Tauchen und koordinative Fähigkeiten.



### Wasserfloh



### Seepferd



### Walfisch



### Kaulquappe



### Oktopus



### Haifisch



### Frosch



### Rochen



### Delfin



### Nilpferd



### Seehund



### Orca



© aller Grafiken und des Inhaltes bei Schwimmschule Aquaris™

Infos: [fon 0512/353820](tel:0512353820) . [fax 0512/584064](tel:0512584064)

[mailto: schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)



## Monofin-Schwimmen ...

Foto Finis

### [17] Monofin- & Delfinkurs NEU

**Ziele:** Schwimmen „wie ein Fisch“? Geht Delfinschwimmen? Mit den Monofins kein Problem! Als erste Schwimmschule in Österreich bietet Aquaris Monoflossenschwimmen an! Sie erlernen den Umgang mit dieser einzigartigen Flosse und nebenbei noch Delfinschwimmen! Ein eigener Stirnschnorchel ist aus hygienischen Gründen erforderlich. **Aquaris stellt die Flossen während der Kursdauer zur Verfügung. Vorausgesetzt werden Kenntnisse in Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen.**

**Dauer:** 16 x 45 Minuten (ca. 1 Schulhalbjahr)

**Zeit/Ort:** Di 18.45 - 19.30 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 120,- (exkl. Eintritt) Aquaris Tag\*

**Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)**

Di: HBH ab 17.00 Uhr Aquaris Tag\*

Zu dieser Zeit finden ausschließlich Kurse der

## Schwimmschule Aquaris

statt.

### [18] Wasserspringen für Kinder

**Ziele:** Erlernen der verschiedenen Anlauf- & Absprungtechniken; Fuß-, Kopf-, Salto-, Schraubensprünge vom 1-m-, 3-m-, 5-m-Brett; Sprungsicherheit



Kursfoto Schwimmschule Aquaris

**Dauer:** 6 x 75 Minuten (2 Wochen)

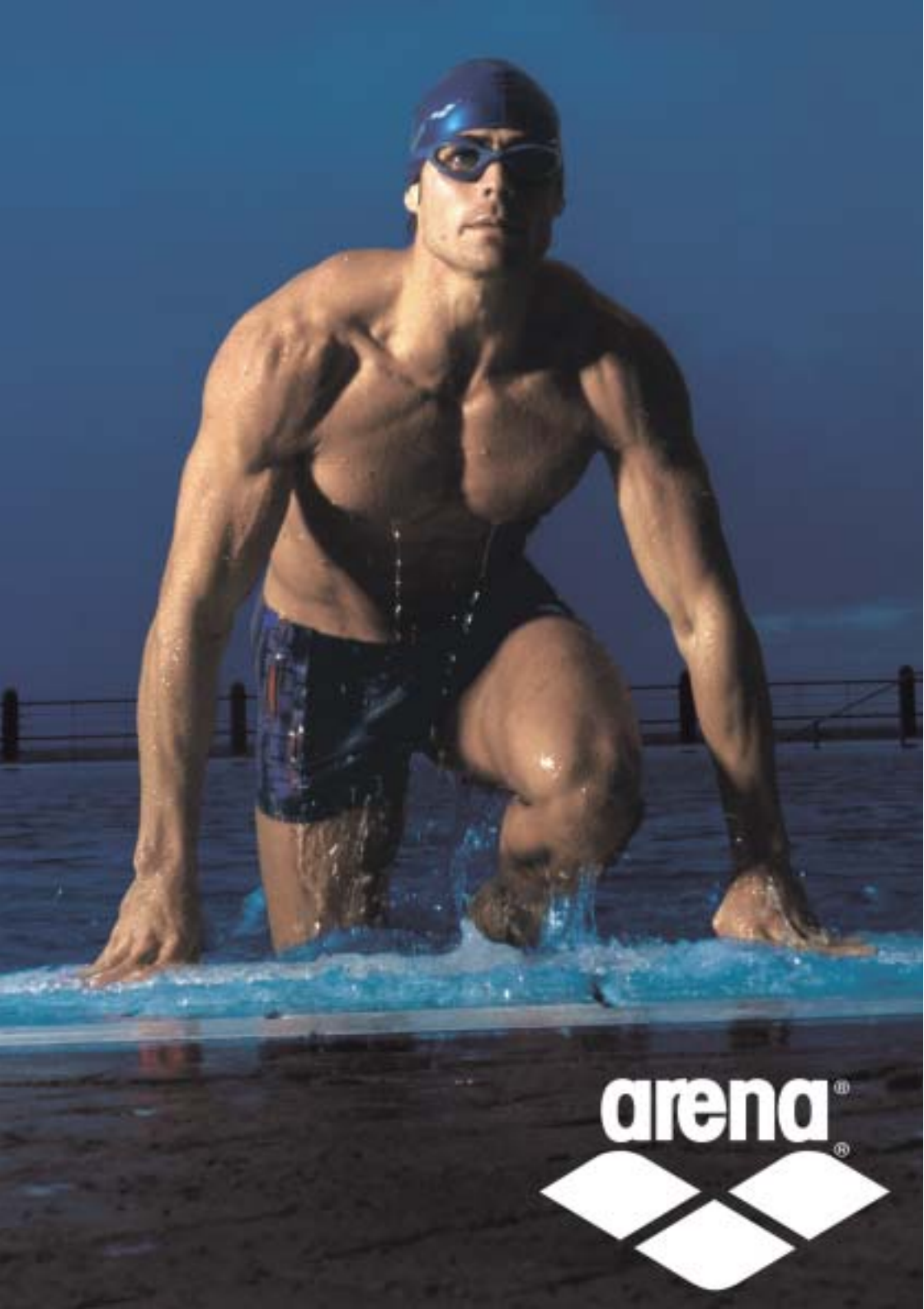
**Zeit/Ort:** Mo / Di / Do 18.30 - 19.45  
UNI-Hallenbad

**Beginn:** Feb. (3.Wo) / Sep. (3.Wo)

**Preis:** € 65,- (exkl. Eintritt)

Attraktive Bademode und Schwimmaccessoires von Arena erhalten  
Sie GANZJÄHRIG bei  
WATERWORLD AQUARIS,  
Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck

Infos: [fon 0512/353820](tel:0512/353820) . [fax 0512/584064](tel:0512/584064)  
[mailto schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)



arena®



# SCHWIMMEN - ABER RICHTIG !

**Schwimmen gehört nachweislich zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Keinen anderen Sport kann man unbeeinträchtigt von Alterserscheinungen so intensiv und so lange Ausüben wie das Schwimmen!**

**Kennen Sie das?** Ihr Arzt rät Ihnen etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun und legt Ihnen regelmäßige Schwimmeinheiten ans Herz. Brav befolgen Sie bei nächster Gelegenheit seinen Ratschlag und absolvieren 40 Längen in zügigem Tempo. Schon anschließend fühlen Sie sich nicht besonders wohl. Wie war das nochmal mit dem Wohlbefinden? Am nächsten Tag klagen Sie über einen steifen Hals und Schmerzen in Knie- und Hüftgelenk. Darüberhinaus haben Sie sich eine leichte Adduktorenzerrung und einen gewaltigen Muskelkater zugezogen. Sie erwägen den Arzt zu wechseln!



*Als 76jährige stellte Kivi Nochman 18 Senioren-Schwimm-Weltrekorde auf.*

Dabei hatte Ihr Arzt gar nicht unrecht, Sie haben sich nur die falsche „Schwimmtdosis“ verabreicht!

Zuallererst sollte das Schwimmen wie jedes Training langsam aufgebaut werden. Der Körper muss sich erst an die abgeforderte Belastung gewöhnen und den passiven und aktiven Bewegungsapparat darauf einstellen. Es ist besser anfangs kürzere Strecken mit Pausen dazwischen zurückzulegen und dann die Streckenlänge allmählich zu steigern bzw. die Pausenanzahl und -zeit zu verringern.

Ein weiterer „Einsteigerfehler“ ist das ausschließliche Brustschwimmen. Schwimmen ist zwar sehr gesund, alleiniges Brustschwimmen beeinträchtigt allerdings die Hals- und Lendenwirbelsäule bzw. die Knie- und Hüftgelenke. Gerade im fortge-

schrittenen Alter reagieren die Gelenke empfindlich auf Überlastungen. Verschärft wird diese „Brustschwimmproblematik“ durch den falschen Schwimmstil. Nicht wenige halten beim Brustschwimmen den

Kopf ständig über Wasser. Das kann sehr leicht zu Nackenschmerzen und Rückenbeschwerden führen. Bei anderen wiederum ist das Beintempo falsch und verursacht unangenehme Reizungen im Knie- und Hüftbereich.

Wechseln Sie deshalb regelmäßig die Schwimm-lagen, wobei das Brustschwimmen den geringsten

Anteil an der Gesamtstrecke haben sollte (z.B. 3 Längen Rücken, 2 Längen Kraul, 1 Länge Brust im Wechsel). Wissen Sie übrigens, dass das Brustschwimmen eine der schwierigsten Schwimmtechniken ist, welche kaum ein Badegast richtig schwimmen kann?

Kraulschwimmen ist die ökonomischste und schnellste Schwimmtechnik. Sollten Sie es nicht beherrschen, lassen Sie sich das Kraulen von Profis beibringen. Sie werden sehen, dass Sie noch sehr viel Freude daran haben werden. Dasselbe gilt auch für das richtige Brust- und Rückenschwimmen. Nebenbei bemerkt sorgen das Rücken- und Kraulschwimmen für eine sanfte Mobilisierung der Wirbelsäule. Schwimmen benötigt wie keine andere Sportart sehr viele Muskeln. Sie erfahren dadurch auch eine ganzheitliche Kräftigung Ihres Bewegungsapparates.

Ein regelmäßiger Wechsel der Schwimmlagen beugt nicht nur der einseitigen Überbelastung (beim Brustschwimmen) vor, es bringt auch Abwechslung in Ihr Schwimmprogramm.

Weitere Tipps zur kurzweiligen Gestaltung Ihres Schwimmprogrammes wären:

- Wechseln Sie die Lage: z.B. Brustbeintempo auf dem Rücken
- Spielen Sie mit der Geschwindigkeit: z.B. 2 Längen locker und 1 Länge schnell im Wechsel...
- Schwimmen Sie auch Teilbewegungen: z.B. nur Rückenbeine oder nur Brustarme...
- Kombinieren und variieren Sie die Schwimmlagen miteinander: z.B. Rückenbeine & Delfinarme, Brustarme & Kraulbeine...
- Verwenden Sie Schwimmtrainingsgeräte: Schwimmbretter, Pull-Buoys, Paddles...

Trainingsgeräte aus dem Schwimmsport sind mittlerweile nicht nur den Schwimmprofis vorbehalten. Auch „Otto-Normalverbraucher“ kann von den Schwimmsporttrainingsgeräten sehr profitieren. Einerseits ermöglichen diese Trainingshilfen ein gezieltes Techniktraining und damit die Verbesserung des Schwimmstiles, andererseits verbessern sie das Ausdauer- und Kraftleistungsvermögen der trainierten Muskulatur. Nebenbei bemerkt ist das Schwimmen (mit und ohne Trainingsgeräte) auch eine optimale Möglichkeit des Bodystylings.



Am wenigsten bekannt sind die Zoomers (Kurzflossen), dabei können sie die wertvollste Hilfe sein. Gerade das richtige Kraul- und Rückenbeintempo bereitet vielen Anfängern Schwierigkeiten. Mit

den Zoomers lässt sich diese Lernphase erheblich verkürzen. Auch für Fortgeschrittene & Fitnessschwimmer bieten sich die Zoomers an, da sie die Schwimmgeschwindigkeit erheblich steigern ohne die Arm-Bein-Koordination zu beeinträchtigen.



Pull-Buoys werden zwischen die Beine geklemmt. Damit sinken die Beine nicht ab, während man nur mit den Armen schwimmt. Die Oberkörper- und die Armmuskulatur werden somit besonders „gestählt“.



Eine interessante Alternative ist das „Pull-Kick“. Es kann sowohl als Pull-Buoy als auch als Schwimmbrett verwendet werden.

Paddles werden an den Händen angebracht. Sie kräftigen die Arm- und Oberkörpermuskulatur und lassen gerade den Anfänger (besonders beim Kraulen) leicht spüren, wo Druck auf das Wasser ausgeübt werden soll. Aber Achtung: mit kleinen Paddles (Fingerpaddles) beginnen!



Das bekannteste Trainingmittel ist das Schwimmbrett. Mit ihm trainiert man vor allem das Beintempo, koordinative Übungen sind ebenfalls möglich. Versuchen Sie etwa einmal auf dem

Brett sitzend eine Länge zurückzulegen! Regelmäßiges Schwimmen ist ein Jungbrunnen bis ins hohe Alter! Das beweisen die vielen Seniorenwettkämpfe. Weltweit verfügt keine andere olympische Disziplin über einen ähnlich hohen Anteil an aktiven Seniorensportlern.

Übrigens bieten wir in unserer Schwimmschule auch „Personal“ Trainingsstunden an. Sie erhalten dabei Tipps & Tricks von Fachmännern/frauen aus erster Hand! Die Schwimmtrainingsgeräte erhalten Sie alle im Shop der Schwimmschule: Waterworld Aquaris (Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck).



### [19] Babyschwimmen Anfänger

**Ziele:** Entwicklungsförderung, Wassergewöhnung, Erhaltung der angeborenen Atemschutzreflexe und Schwimmreflexe

**Alter:** ab 2 Monaten (mind. 5 kg)

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** HBH: Mo 10.00 & Mi 10.45,  
HBO: Di 10.00 & Do 10.45,  
HBA: Di 10.00

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)  
Sommerkurs: Juli (1.Wo) > 2x pro Wo.

**Preis:** € 62,- (exkl. Eintritt)

### [20] Babyschwimmen Fortg.

**Ziele:** Entwicklungsförderung, Wassergewöhnung, Erhaltung des Schwimmreflexes, Bewältigung kleiner Tauch- & Schwimmstrecken mit und ohne Hilfsmittel

**Alter:** bis zu einem Jahr

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** HBH: Mo 10.45 und Mi 10.00,  
HBO: Di 10.45 und Do 10.00,  
HBA: Di 10.45

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 62,- (exkl. Eintritt)

Entwicklungsförderung durch  
gezieltes BABYSCHWIMMEN !!!



Jedes Baby erhält bei Kursabschluß:

- o) einem Kursfoto des Kindes (Unter- oder Oberwasserbild)
- o) den Kursdaten
- o) und einem Abzeichen





## [21] Eltern-Kind-Schwimmen Anf.

**Ziele:** Spielerischer & freudvoller Umgang mit dem Element „Wasser“, Fortbewegung im Wasser, Frühförderung

**Alter:** 1 - 3 Jahre

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Zeit/Ort:** HBA: Di 9.15, Mi 14.45

HBH: Mi 9.15, Mo 9.15,

HBO: Di 9.15, Do 9.15

**Preis:** € 62,- (exkl. Eintritt)

ACHT EINHEITEN KURS:

**Dauer:** 8 x 45 Minuten (ca. 2 Monate)

**Beginn:** Feb. (3.Wo), Mai (1.Wo),  
Okt. (1.Wo), Dez. (1.Wo)

**Zeit/Ort:** HBH: Di 15.30 - 16.15 Uhr

**Preis:** € 50,- (exkl. Eintritt)

### ACHTUNG BABYSCHWIMMEN IN TELFS:

In Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum Telfs bieten wir folgende Kurse auch im Hallenbad Telfs an:  
Babyschwimmen Anf.  
Babyschwimmen Fortg.  
Eltern-Kind-Schwimmen Anf.



Kursfoto Schwimmschule Aquaris

### Die wichtigsten Vorteile des Babyschwimmens:

Schon im Mutterleib schwimmen die Babys im „bekanntem“ (Frucht)Wasser.

Selbstbestimmtes Handeln und Agieren kann am frühesten beim Babyschwimmen gefördert und entwickelt werden.

Babyschwimmen bedeutet eine entscheidende Frühförderung des Gehirns, der Motorik, der Muskulatur und der Sensorik.

Babyschwimmen gewährleistet frühen und intensiven Sozialkontakt zwischen Eltern und Kind bzw. zu anderen Kindern.

Babyschwimmen ist eine wichtige Unfallprävention, denn die häufigste Unfalltodesursache im Kleinkindalter ist das Ertrinken.

## [22] Eltern-Kind-Schwimmen Fortg.

**Ziele:** Freude am Wasser, Schweben ohne Hilfsmittel & Tauchen, Bewältigung kleiner Schwimmstrecken, Auftreiben in Bauch- & Rückenlage

**Alter:** 2 - 3 Jahre (nur für Absolventen des Aquaris Eltern-Kind-Schwimmens Anf.!)

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Zeit/Ort:** ANF.: HBA: Fr 14.30 - 15.15

ANF.: HBA: Mi 14.00 - 14.45

LF.: HBA: Fr 15.15 - 16.00

**Preis:** € 62,- (exkl. Eintritt)

ACHT EINHEITEN KURS:

**Dauer:** 8 x 45 Minuten (ca. 2 Monate)

**Beginn:** Feb. (3.Wo), Mai (1.Wo),  
Okt. (1.Wo), Dez. (1.Wo)

**Zeit/Ort:** ANF: HBH Di 16.15 - 17.00

**Preis:** € 50,- (exkl. Eintritt)

Informative Fachbeiträge zu diesem Thema finden Sie auf den Seiten 19 und 20!

Einen „Fahrplan“ für unsere Babyschwimmschule zeigt die nächste Seite...

Anmeldung & Infos: [fon 0512/353820](tel:0512/353820) [fax 0512/584064](tel:0512/584064)  
[mailto: schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)  
[web www.schwimmschule.com](http://www.schwimmschule.com)

## [23] Aquaris-Mini-Schwimmen

- Ziele:** Schwimmerische Frühförderung, Grundformen des Rücken- & Kraulschwimmens, Bewältigung von Schwimm- & Tauchstrecken ohne Hilfsmittel
- Alter:** 2 - 4 Jahre (nur für Absolventen des Aquaris Eltern-Kind-Schwimmens Fortg.!)
- Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)
- Zeit/Ort:** ANF.: HBA Fr 14.30 - 15.15  
LF.: HBA Fr 15.15 - 16.00
- Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)
- Preis:** €62,- (exkl. Eintritt)

„FAHRPLAN“ vom Babyschwimmen zum Kinderschwimmen:

Unsere Babyschwimmschule gliedert sich inzwischen in zwei große Bereiche mit sieben Niveaustufen:

**Grundbereich** mit den Kursen:

- 1 *Babyschwimmen Anfänger*
- 2 *Babyschwimmen Fortgeschrittene*
- 3 *Eltern-Kind-Schwimmen Anfänger*

**Aufbaubereich** mit den Kursen

- 4 *Eltern-Kind-Schwimmen leicht Fortg.*
- 5 *Eltern-Kind-Schwimmen Fortg.*
- 6 *Aquaris-Mini-Schwimmen leicht Fortg.*
- 7 *Aquaris-Mini-Schwimmen Fortg.*

Jeder Niveaukurss kann je nach Alter und motorischen Fähigkeiten der Kinder ein- oder mehrere Male besucht werden. Im Grundbereich sind Quereinstiege möglich, im Aufbaubereich können nur Teilnehmer aufgenommen werden, die Kurse im Grundbereich besucht haben.

Nach Absolvierung des Aufbaubereichs können die Kinder idealerweise schon ab 3,5 Jahren in den Semesterkurs für Kinder (Kurs-Nr. 4) übernommen werden, der ohne Eltern abgehalten wird. Wenn möglich fassen wir die „Ex-Babyschwimmer“ in einer eigenen Gruppe zusammen. Hier lernen die Kinder korrektes Brustschwimmen. Darauf aufbauend schließt das „Aquaris-Kinder-Schwimmen“ an (Kurs-Nr. 15).

Kursfoto Schwimmschule Aquaris



Dieser Kurs wird wieder mit vielen verschiedenen Niveaustufen geführt und lehrt und perfektioniert die Feinform der verschiedenen Schwimmtechniken. Mit Spiel und Spaß sollen die Kinder für das gesundheitsfördernde Schwimmen begeistert werden.

Kursfoto Schwimmschule Aquaris



Für alle Kurse empfehlen wir eine frühzeitige, vorausschauende Anmeldung, da sie oft Monate vor Kursbeginn ausgebucht sind.



Bei uns unterrichten ausschließlich ausgebildete Babyschwimm-Instruktoren!  
Nur wo „Aquaris“ draufsteht ist auch „Aquaris“ drinnen !!!

# Warum Babyschwimmen ?

**Die Schwimmschule Aquaris unterhält Österreichs größte Babyschwimmschule. Mit 7 verschiedenen integrativen Niveaugruppen werden jährlich 82 (!) Baby- & Kleinstkinderschwimmkurse abgehalten! Über 900 zufriedene Babys und deren Eltern werden dabei von unseren eigens dafür ausgebildeten Schwimmlehrern betreut.**

Beinahe jedes Baby oder Kleinkind genießt den Aufenthalt im Wasser. Der Übergang von der Badewanne in das Schwimmbad bedarf allerdings einer erfahrenen Anleitung.



Babys lernen in altersgerechten Spielen und Übungsformen die Natur des Wassers zu begreifen und zu respektieren. Der angeborene Reflex den Atem unter Wasser anzuhalten wird von unseren geschulten Schwimmlehrer/innen behutsam stimuliert und damit ins bewusste Lernen hinübergeführt. Ohne diese fachgerechte Stimulation verliert sich der Reflex im Alter von 3 bis 9 Monaten wieder.

Unsere Schwimmlehrer/innen regen gezielt die für das frühe Lernen so wichtige kindliche Neugier mit vielen verschiedenen Schwimmhilfen und Kleingeräten an. Neben der fachlich fundierten Anleitung trägt unsere hervorragende Geräteausstattung viel zum Lernerfolg bei.

Der gemeinsame Aufenthalt von Eltern und Kind im Wasser intensiviert die emotionale Bindung. Sehr früh wird der soziale Kontakt bei Singspielen und anderen Übungsformen erlebt. Babys genießen besonders die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser, ohne gegen die an Land viel stärker wirkende Schwerkraft ankämpfen zu müssen. Viel früher als an Land können die Babys somit selbstständig und selbstbestimmt agieren und reagieren.

Wertvolle sensorische Informationen über die Haut und die anderen Sinnesorgane werden durch die speziellen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Wassertempera-

tur) viel stärker wahrgenommen und können damit leichter vom Baby ausgewertet werden. Das Kind erfährt dadurch eine sehr frühe Förderung seiner motorischen und intellektuellen Fähigkeiten.

Wenn man außerdem weiß, dass sich das menschliche Gehirn am schnellsten im ersten Lebensjahr, und anschließend in den ersten drei Lebensjahren entwickelt, liegt die Wichtigkeit dieser frühen Förderung auf der Hand.

Das Babyschwimmen hat zudem bei fachgerechter Durchführung einen positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen, die Motivation und die Konzentration. Auch der Stütz- und Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und das zentrale Nervensystem erfahren wertvolle Impulse.

Der eigens entwickelte Kursaufbau der Schwimmschule Aquaris für Babyschwimmen ermöglicht Ihnen das Erleben einer unvergleichlichen Qualität des Aufenthaltes im Wasser mit Ihrem Kind.

Susanne Rieder  
(Abteilungsleiterin Babyschwimmen)

# Rund ums Wasser... aber sicher!

Damit der Badeaufenthalt für die Kleinsten keine unangenehmen „Nachwehen“ hinterläßt!

Die wohl wichtigste Frage beim Baden mit Kleinkindern ist die Wahl der richtigen



Schwimmhilfe. Wie schon an anderer Stelle kurz ausgeführt empfiehlt sich für die Babys / Kleinkinder bis zu zweieinhalb Jahren die Babyschwimmhilfe „Swimi“. Der speziell für Babys entwickelte Schwimmreifen bietet größtmögliche Bewegungsfreiheit, damit sich die Kleinsten selbständig in der Bauch- oder Rückenlage fortbewegen können. Sie tragen den „Swimi“ direkt unter den Achseln, weshalb die Kinder weder durchrutschen noch sich kopfüber drehen können. Das Gleichgewichtempfinden wird durch die besondere Form des Reifens geschult. Der Swimi ist in zwei verschiedenen Größen erhältlich: 0 (für bis 1jährige) und 1 (für 1 - 2,5jährige).



Ab einem Alter von etwa zwei Jahren kann dann das sogenannte „Super-Swim-System“ verwendet wer-

den. Diese äußerst empfehlenswerte Schwimmhilfe ist von 2 bis 8 Jahren in drei verschiedenen Größen erhältlich und wurde auf Seite 7 bereits ausführlicher vorgestellt.

Oberarmschwimmhilfen (z.B. Schwimmflügel) lehnen wir aus lernmethodischen Gründen ab. Die Kinder befinden sich nicht in typischer Schwimmhaltung und werden in ihrer Schwimmbewegung behindert. Zudem sind die Auftriebskörper an falscher Stelle platziert. Schwimmflügel werden auch in Punkto Sicherheit überschätzt.

**ALLE Schwimmhilfen gewährleisten KEINEN Schutz gegen das Ertrinken und erfordern unbedingt eine Aufsicht**

Kleine Wasserratten genießen das Baden und Schwimmen im Hallenbad, Freibad oder am Meer. Je länger der Aufenthalt im Wasser, desto wichtiger wird die richtige Kleidung für die Kleinsten.

Neben der Sicherheit ist die Hygiene für Babys und Kleinkinder besonders wichtig. Öffentliche Bäder werden vom Gesundheitsamt regelmäßig überprüft und gewährleisten eine gute Wasserqualität. Während des Aufenthalts im Wasser sind die Eltern dafür verantwortlich, daß dabei „nichts“ passiert. Spezielle Babybadehosen (als Windeln, Slips oder Shorts) mit dichtem Innenfließ verhindern unangenehme Situationen im Wasser. Wichtig ist, dass die Babybadehosen passend und nicht zu groß gekauft werden, damit die Beinausschnitte eng anliegen.



Nach dem Aufenthalt in chloriertem Wasser sollte die zarte Babyhaut besonders gepflegt werden. Sorgfältiges Abtrocknen nach dem Duschen verhindert das Entstehen eines Hautpilzes. Eincremen oder einölen pflegt die Haut und gerade die Babys genießen diese sanfte Massage nach dem Schwimmen.

In der warmen Jahreszeit genießen die Kleinkinder den Aufenthalt im und am Wasser. Meist ist allerdings nur ein ungenügender oder gar kein Sonnenschutz vorhanden. Schultern, Nacken und Rücken sind der Sonne meist viel zu lange ungeschützt ausgesetzt. Vor allem beim Spielen und Schwimmen mit Wasserspiel- und Schwimmgeräten sind gerade diese Stellen nass und über Wasser. Die Wassertropfen wirken dabei wie ein Brennglas.

Die Haut der Kinder kann durch spezielle UV-Schutz Schwimmbekleidung vor einem Sonnenbrand geschützt werden. Dieses Spezialgewebe hält im Gegensatz zum einfachen Baumwoll-T-Shirt auch im nassen Zustand der UV-Strahlung stand. Echte UV-Schutz-Kleidung ist gesondert gekennzeichnet (da sie sich optisch von normaler Badebekleidung nicht unterscheidet) und verfügt über einen Sonnenschutzfaktor von 50+!



Hersteller von Schwimmhilfen für Kleinkinder haben diese Problematik erkannt und bieten UV-Schutz-



Schwimmanzüge mit eingearbeiteten Auftriebshilfen oder aufblasbaren Luftpolstern an.



Ebenfalls aus Sonnenschutzmaterial erhältlich sind Badeschuhe für die Kleinsten. Sie sind leicht, sehr beweglich und mit einer rutschfesten Sohle versehen. Außerdem schützt das

Material den besonders empfindlichen Fußriss vor zuviel Sonne.

Im Hallenbad empfiehlt es sich den Kindern, welche schon gehen können, ebenfalls rutschfeste Badesandalen anzuziehen. Zu groß ist die Gefahr des Ausrutschens auf den nassen und glatten Fliesen. Typisch für das Ausrutschen auf glatten Flächen ist das nach hinten Kippen und damit verbunden der Sturz auf den Hinterkopf!



Weiche und angenehm leichte Moosgummisandalen mit Klettverschluss gibt es in vielen hübschen und bunten Ausführungen und werden von den Kindern meist problemlos akzeptiert. Zum Schwimmen werden diese Schuhe allerdings ausgezogen.



Natürlich erhalten Sie alle vorgestellten Produkte und noch viel mehr in unserem kompetenten und gut sortierten Shop der Schwimmschule: **Waterworld Aquaris (Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck).**

Susanne Rieder  
(Abteilungsleiterin Babyschwimmen)

# Fit & schlank durch Aquaworkouts

**Haben Sie gewusst, dass Sie durch ein Aquaworkout mehr als doppelt soviel an Kalorien verlieren als bei vergleichbaren Aktivitäten an Land?**

Wasser ermöglicht ein besonders effektives Training. Wissenschaftliche Untersuchungen belegten, dass beim **Laufen im Wasser doppelt so viel Muskelarbeit wie beim Laufen an Land** verrichtet wird. Der Grund dafür: Der in alle Richtungen wirkende hohe Wasserwiderstand erzwingt eine höhere Muskelaktivierung.

Zusätzlich muss der Körper mehr Energie verbrennen, um den Energieverlust des Wärmeentzugs durch das Wasser auszugleichen. Die **Wärmeabgabe im Wasser steigt bis zum 3 - 4fachen** als an Land!

Der **Kalorienverbrauch kann somit im Wasser mehr als doppelt so hoch sein**, wie bei ähnlichen Aktivitäten an Land.

Auch bei Diäten kann die Wassergymnastik eine sehr gute Unterstützung leisten, da der Körper den Stoffwechsel bei längeren Hungerperioden automatisch auf Sparflamme hält und damit die Diät nicht

so schnell das erhoffte Ergebnis bringen kann. Mit der durch Wassergymnastik erzwungenen gravierenden Stoffwechsellieferungserhöhung kann dieser unerwünschte Schutzmechanismus des Körpers teilweise umgangen werden.



Natürlich sollte die Wassergymnastik zielgerichtet aufgebaut sein. Dazu haben wir spezielle Kurskonzepte für jede Leistungsstufe mit den unterschiedlichsten Inhalten entwickelt, die von unseren hervorragend ausgebildeten Aqua-

Instructoren betreut werden.

**Denn nur die Besten sind uns für Sie gut genug!**

Leiter der Schwimmschule Aquaris

Mag. Karl-Heinz Rieder

(Sportwissenschaftler, Lehrbeauftragter an der Universität Innsbruck & Bundesanstalt f. Leibeserziehung, staatlich geprüfter Schwimmtrainer und Landesschwimmlehrer)

## Wußten Sie daß Wassergymnastik...

Neben vielen anderen Vorteilen ...

... ein hervorragendes Gefäßtraining ist (Krampfadern Vorbeugung) ?

... eine ständige leichte Massage bedeutet (damit Muskelkater vorbeugend) ?

... die Muskulatur STÄNDIG trainiert (Wasserwiderstand in jeder Richtung) ?

... die Fettverbrennung entscheidend ankurbelt (Wärmeverlust) ?

... eine beträchtliche Gewichtsentslastung mit sich bringt (40 - 100 % je nach Tiefe) und dadurch Bandscheiben und Gelenke schont ?

## AQUA-BO

Als Trendsetter im Aqua-Gym-Bereich stellten wir schon die Aqua-Step-Aerobic österreichweit erstmalig mit großem Erfolg vor. Unsere neueste Entdeckung



Foto Schwimmschule Aquaris

### [24] Aqua-Bo

**Inhalt:** Mischung aus Thai-Bo, Taekwondo, Selbstverteidigung, Kick-Boxen & Aerobics. Ein energiegeladenes Programm, das Männer & Frauen gleichermaßen begeistert!

- ideal gegen Cellulitis
- absolut gelenksschonend
- Fat-Burning<sup>2</sup>

**Dauer:** 8 x 45 Minuten (ca. 8 Wochen)

**Zeit/Ort:** Anfänger:

Di 19.00 (HBH)

Anfänger/leicht Fortge.:

Di 19.45 (HBH)

**Beginn:** Feb. (3.Wo), Mai. (1.Wo),

Okt. (1.Wo), Dez. (1.Wo),

**Preis:** € 42,- (exkl. Eintritt) **Aquaris Tag\***

Für Begleitpersonen >>> (Kurs Nr. 3 / Seite 3)

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Do 19.00 (HBH) Anf.

**Beginn:** Jän. (2.Wo), April (1.Wo), Okt. (1.Wo),

**Preis:** € 50,- (exkl. Eintritt)

Aqua-Bo ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining, das unter den verschiedensten Namen schon die Fitness-Szene erobert hat (Box-Aerobic, Cardio-Box, Tae-Bo...). Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten werden mit einfachen Aerobic-Kombinationen vermischt.

Damit wird Aqua-Bo auch für solche interessant, die bisher nicht für eine rein tänzerische Aqua-Aerobic zu begeistern waren (Männer). Dieses Power-Workout ist kraftvoll, explosiv und schweißtreibend! Kondition, Fettabbau und Muskelkräftigung sind die stattlichen Erfolge dieses Programmes. Nebenbei bemerkt verbessert es das Reaktionsvermögen, die Körperbeherrschung und stärkt in hohem Maße das Selbstbewußtsein.

Das energiegeladene Programm mit Uppercuts, Kicks, Punches und Aerobics lässt sich hervorragend und gelenkschonend im Wasser umsetzen. Lassen Sie sich diese neueste Form des Aqua-Trainings nicht entgehen!

### [25] Aqua-Aerobic & Aquanetic

**Inhalt:** Aerobic im Wasser kombiniert mit Callanetics - zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur bzw. Verbesserung der Ausdauer

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** HBA: Do 19.00; Do 19.45; Fr 19.30  
HBH: Mi 19.00

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 48,- (exkl. Eintritt)

Di: HBH ab 17.00 Uhr

**Aquaris Tag\***

Zu dieser Zeit finden ausschließlich Kurse der

**Schwimmschule Aquaris**

statt.

Anmeldung & Infos: [fon 0512/353820](tel:0512/353820) [fax 0512/584064](tel:0512/584064)

[mailto: schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)

[web www.schwimmschule.com](http://www.schwimmschule.com)

## [26] Aqua-Step-Aerobic

**Inhalt:** Step-Aerobic im Wasser (!!!) zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur bzw. Verbesserung der Ausdauer;

- ideal gegen Cellulitis
- absolut gelenksschonend
- Fat-Burning<sup>2</sup>

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Anfänger:

HBH: Mo 19.00 / Do 19.45  
Fr 10.00

HBO: Mi 19.00

leicht Fortgeschrittene:

HBH: Mo 19.45

HBO: Mi 19.45

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 50,- (exkl. Eintritt)



## [27] Aqua-Jogging

**Inhalt:** Variantenreiche Laufprogramme zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Teilweise im Tiefwasser mit speziellem Aqua-Jogging Gürtel.

(für Einsteiger ebenfalls geeignet!)

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Fr 18.30 (HBA)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 46,- (exkl. Eintritt)

## [28] Aqua-Mix-Aerobic

**Inhalt:** Verschiedene Aerobicformen im Wasser (Step, Pump, Hydro) zur Kräftigung, Straffung und für Fat-Burning bzw. Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Fr 8.30 (HBH)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 47,- (exkl. Eintritt)

## [29] Aqua-Power

**Inhalt:** Kraft- und Ausdauertraining durch verschiedenste Zirkeltrainingsprogramme. Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Mo 19.50 (HBA)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 45,- (exkl. Eintritt)

## [30] Aquanastik

**Ziele:** Vielseitige Aquagym-Programme zu Musik. Ideal für Einsteiger, da man bei diesem Kurs einen guten Überblick über das gesamte Aquaris-Aqua-Fitnessprogramm erhält.

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Di 18.30 od. Di 19.30 (HBA)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 45,- (exkl. Eintritt)

**Die speziellen Eigenschaften des Wassers potenzieren die Auswirkungen unseres Aqua-Fitnessprogrammes:**

**Muskelaufbau & Muskeltraining:** durch zusätzlichen Wasserwiderstand von allen Seiten

**Erhöhte Fettverbrennungsrate:** durch zusätzlichen Wärmeentzug des Wassers

**Herz-Kreislauf-Training:** durch zusätzlichen Umgebungsdruck des Wassers

Schwimm- & Bademode von Speedo ganzjährig bei: WATERWORLD AQUARIS, Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck





speedo®

## [31] Aqua-Relaxing

**Inhalt:** Lassen Sie sich von der Entspannungsgüte des Wassers verführen. Schwerelos können Sie in kurzer Zeit durch spezielle Relaxationsmethoden in nie geahnte Entspannungsdimensionen eintauchen. Der ideale Einstieg ins Wochenende nach einer anstrengenden Arbeitswoche. Gönnen Sie sich diese besondere Art der Entspannung, Sie haben es sich verdient!

**Dauer:** 5 x 30 Minuten (ca. 5 Wochen)

**Zeit/Ort:** Sa 9.30 (HBA)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 35,- (exkl. Eintritt)

## [32] Schwangerenschwimmen

**Inhalt:** Gezielte und dosierte Dehnungs-, Entspannungs-, Atem- & Kräftigungsübungen. Haltungs- und Krampfaderprophylaxe. Erlernen & Perfektionierung des wohl-tuenden Rückenschwimmens.

*Ideal kombinierbar mit Aqua-Relaxing!*

**Dauer:** 5 x 45 Minuten (ca. 5 Wochen)

**Zeit/Ort:** Sa 10.00 (HBA)

**Beginn:** Jän., Feb., Apr., Mai, Okt., Nov.

**Preis:** € 29,- (exkl. Eintritt)



Kursfoto Schwimmschule Aquaris

## [33] Aqua-Fit ab 60

**Inhalt:** Sanfte gymnastische Übungen im brusttiefen Wasser zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität

**Dauer:** 10 x 45 Minuten (ca. 10 Wochen)

**Zeit/Ort:** Di 9.15 (HBA)

**Beginn:** Jän. (2.Wo), Apr. (1.Wo), Okt. (1.Wo)

**Preis:** € 40,- (exkl. Eintritt)

**keine Schwimmkenntnisse erforderlich!**

### 24 Stunden Anmeldung über:

- ◆ **Telefon 0512 / 35 38 20**  
außerhalb der Bürozeiten: Anrufbeantworter
- ◆ **Telefax 0512 / 58 40 64**
- ◆ **e-mail: [schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)**
- ◆ **Internet-Anmeldeformular**  
**[www.schwimmschule.com](http://www.schwimmschule.com)**
- ◆ **für unsere Stammkunden:**  
**Jahresanmeldungsformular**  
wird zu Jahresanfang zugeschickt

Genauere Kurstermine, ausführliche Informationen, Tipps und Anmeldung auch im Internet auf unserer Homepage:

**[www.schwimmschule.com](http://www.schwimmschule.com)**

- nur staatlich geprüfte Kursleiter
- eigens entwickelte Kurskonzepte
- modernste Schwimmhilfen
- neueste Aqua-Fitness-Geräte
- Schwimmabzeichen für Kinder
- Kleingruppen bei Schwimmkursen
- persönliche Kurseinladungen
- Platzreservierungssystem
- Fixe ganzjährige Kurstermine
- 24-Stunden-Anmeldemöglichkeit

**Aquaris Aqua-Fitness-Kurse sind von höchstem gesundheitlichem Wert und werden von Ärzten und Physiotherapeuten immer wieder empfohlen!**

## [34] Geburtstagsparty im Wasser

### Der besondere Wasserspaß für alle Wasserratten!

Alle Kinder erhalten persönlich gestaltete Teilnahmeurkunden und kleine Geschenke. Das Geburtstagskind bekommt eine Aquaris-Geburtstagsurkunde und ein besonderes Geschenk.

Die Betreuung erfolgt durch pädagogisch hervorragend geschulte Schwimmlehrer.

Auf Wunsch übernehmen wir auch andere organisatorische Tätigkeiten (wie Gestaltung und Versendung von Einladungen, Geburtstagskuchen, Gedeck...).

Nichtschwimmer- & Schwimmerprogramme!

**Basispreis für 60 Minuten:** € 75,-

## [35] Personal Training / Privatstunden

**Inhalte:** Schwimmen, Wasserspringen, Trainingseinheiten, Schwimm- & Rettungsabzeichen, Schnorcheln, Regeneration etc....

**Für:** Kinder, Erwachsene, Freizeit- od. Leistungssportler, Triathleten, Anfänger, Fortgeschrittene...

**Dauer:** 1 Einheit = 60 Minuten

**Zeit/Ort:** nach Vereinbarung

**Preis:** **Einzeltarife** (jeweils exkl. Eintritt)

1 Std. - € 36,-

5 Std. - € 165,-

10 Std. - € 319,-

oder **Mehrpersonentarife (pro Pers./Std.):**

bei 2 Pers.: € 21,-

bei 3 Pers.: € 15,-

bei 4 Pers.: € 12,-

**Aqua-Relaxing Tarife** (exkl. Eintritt)

30 Min. - € 25,-

## [36] Kindergarten- & Schulkurse

**Inhalte:** Individuell abgestimmt auf das Alter der Kinder und Wünsche der Betreuer bzw. (Schul)Leitung

**Info:** Rückmelderoutine für Eltern / Lehrer über Könnensstand der Kinder am Ende des Kurses

**Für:** Kindergärten, Schulen, Vereine

**Gruppe:** ca. 10 Kinder / Schwimmlehrer

**Dauer:** nach Vereinbarung

**Zeit/Ort:** nach Vereinbarung

**Preis:** Basispreis für 5 x 2 Stunden € 54,- pro Kind (inklusive Eintritt!)



## [37] Schwimmwochen

**Inhalte:** Spiel, Sport & Spaß im und am Wasser! Während der Schwimmwoche wird Ihr Kind von unseren fachlich und pädagogisch hervorragend ausgebildeten Schwimmlehrern betreut. Verschiedene Schwimm- und Hallenbäder in/um Innsbruck sind unsere Ziele (je nach Witterung).

**Für:** Schwimmer

**Gruppe:** ca. 6-8 Kinder / Schwimmlehrer

**Dauer:** Montag - Freitag: 8.45 - 12.45

**Termine:** 18.-22.7.2005 & 25.-29.7.2005

**Preis:** € 189,- pro Kind (inklusive Eintritt!)

**Nur die Besten sind  
uns gut genug für Sie!**

**Unsere Instructorenkurse richten sich an alle, die Wassergymnastik und/oder Schwimmen unterrichten (oder wollen). Sie werden von Teilnehmern aus ganz Österreich und dem benachbarten Ausland besucht!**

### [38] Aquaris Swim Instructor I

*Methodisch fundierter Lehrweg zum Anfänger-Schwimmen ohne Angst!*

**Aufbau:** Theoretische & praktisch-methodische Grundlagen des Anfängerschwimmens für Kinder und Erwachsene

**Inhalte:** Biomechanische, physikalische und biologische Grundlagen, Didaktik und Methodik des Anfängerschwimmens (bis zur Grobform Brust bzw. Rücken), Psychologie, Gerätekunde, Organisation, Erste Hilfe, praktisch-methodische Übungen

**Dauer:** 3 Tage (9.00-18.00) 24 UE

**Termin:** Feb. 2005 & 2006 (Fr, Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 320,- (inkl. Eintritt & Skriptum)

### [39] Aquaris Swim Instructor II

*Weiterführende Lehrwege zum Erwerb aller vier Schwimmarten!*

**Aufbau:** Theoretische & praktisch-methodische Grundlagen des Schwimmens für Fortgeschrittene (Kinder und Erwachsene)

**Inhalte:** Spez. Biomechanik, spez. Didaktik und Methodik des Fortgeschrittenenschwimmens (Feinform Brust & Rücken, Grobform Kraul & Delfin), Gerätekunde, Organisation, Erste Hilfe, praktisch-methodische Übungen

**Dauer:** 3 Tage (9.00-18.00) 24 UE

**Termin:** Mai 2006 (Fr, Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 320,- (inkl. Eintritt & Skriptum)

### [40] Aquaris Swim Instructor III

*Schwimmtraining ohne Langeweile, abwechslungsreiche Trainingsformen!*

**Aufbau:** Theoretischer & praktisch-methodischer Aufbau eines längerfristigen Schwimmtrainings bei Kindern und Erwachsenen

**Inhalte:** Allg. & Spez. Trainingslehre, spez. Biomechanik, spez. Didaktik und Methodik des Fortgeschrittenenschwimmens (Feinform Kraul & Delfin), Gerätekunde, Organisation, Erste Hilfe, praktisch-methodische Übungen

**Dauer:** 3 Tage (9.00-18.00) 24 UE

**Termin:** Sep. 2006 (Fr, Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 320,- (inkl. Eintritt & Skriptum)





## Gut versorgt. Tag für Tag!

### Badefreuden auch im Winter?

Innsbrucks Bäder und Saunen haben für Sie auch im Winter geöffnet und sind immer ein Erlebnis.

Besuchen Sie uns in folgenden Bädern:

- Hallenbad Annauer Straße
- Hallenbad Olympisches Dorf
- Hallenbad Höttinger Au
- Sauna und Dampfbad Saturner Straße

Infotelefon Bäder: 0 512 / 502 - 56 91

[www.ikb.at](http://www.ikb.at)

**ikb** | Innsbrucker  
Kommunalsbetriebe

### [41] Aquaris Baby Instructor

**Aufbau:** Grundausbildung für (zukünftige) Kursleiter/innen im Säuglingsschwimmen (0 - 1 Jahr)

**Inhalte:** Biologische und motorische Entwicklung bis zum ersten Lebensjahr, Didaktik und Methodik des Säuglingsschwimmens, Ziele u. Sinn des Säuglingsschwimmens, physikalisch-biologische Grundlagen, Gerätekunde, Organisation, Erste Hilfe und Hygiene für Säuglinge, praktisch-methodische Übungen

**Dauer:** 4 Tage (9.00-18.00) 32 UE

**Termin:** März & Mai 2006 (je Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 545,- (inkl. Eintritt & Skriptum)



### [42] Aquaris Child Instructor

**Aufbau:** Grundausbildung für (zukünftige) Kursleiter/innen im Eltern-Kind-Schwimmen (1 - 3 Jahre)

**Inhalte:** Biologische und motorische Entwicklung vom 1. bis zum 3. Lebensjahr, Didaktik und Methodik des Kleinkinderschwimmens, Ziele u. Sinn des Kleinkinderschwimmens, physikalisch-biologische Grundlagen, Gerätekunde

**Anmeldung & Infos:** Amraserstr. 1 - 6020 Innsbruck  
[fon 0512/353820](tel:0512/353820) [fax 0512/584064](tel:0512/584064)  
[mailto schwimmschule@aquaris.at](mailto:schwimmschule@aquaris.at)

Organisation, Erste Hilfe und Hygiene für Kleinkinder, praktisch-methodische Übungen

**Dauer:** 4 Tage (9.00-18.00) 32 UE

**Termin:** März & Mai 2005 (je Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 545,- (inkl. Eintritt & Skriptum)

### [43] Aquaris Aqua-Instructor

**Aufbau:** Theoretische & praktisch methodische Grundlagen der Wassergymnastik, Grundausbildung

**Inhalte:** physikalisch-biologische Grundlagen, Didaktik und Methodik, Zielgruppenanalyse, Gerätekunde, Organisation, Erste Hilfe, praktisch-methodische Übungen  
Theorie und Praxis aus:  
Haltungsgym. im Wasser, Aqua-Fit ab 60, Aqua-Jogging, Aqua-Circuit, Flachwasser- & Tiefwasser- & Randgymnastik, Aqua-(Team)-Games.

**Dauer:** 6 Tage (9.00-17.30) 48 UE  
Wochenendblocks

**Termin:** ab Okt. 2005 (Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 819,- (inkl. Eintritt & Skriptum)

### [44] Aquaris Aqua-Trainer

**Aufbau:** Weiterführende Ausbildung (aufbauend auf Aquaris-Aqua-Instructor)

**Inhalte:** Trainingslehre, Anatomie, spezielle didaktische & methodische Fragestellungen, Erste Hilfe, praktisch-methodische Übungen & Vertiefungen von Theorie und Praxis aus: Aqua-Aerobic, Aqua-Bo, Aqua-Step-Aerobic, Aqua-Relax, Schwangerenschwimmen

**Dauer:** 6 Tage (9.00-17.30) 48 UE  
Wochenendblocks

**Termin:** ab Feb. 2006 (je Sa, So)

**Ort:** Sportuni Innsbruck

**Preis:** € 819,- (inkl. Eintritt & Skriptum)

**Ermäßigung für BFI Alpin-Trainer (WG) und WIFI Wellness-Trainer**

Die Schwimmschule Aquaris wurde 1996 gegründet und entwickelte sich schnell durch Kompetenz und innovative Konzepte zur größten Schwimmschule Österreichs. Selbst aus dem Schwimmsportlager kommend konnte ich dem Wasser immer schon sehr viel abgewinnen. Es ist eines meiner großen Lebensziele diese Begeisterung für das nasse Element möglichst vielen zu vermitteln, wohlwissend um die zahlreichen positiven Eigenschaften des Wassers. Der Anspruch Menschen jedes Alters und Könnens (und nicht nur Schwimmsportbegeisterte) von diesem wunderbaren Element profitieren zu lassen, führte bald zu einer großen Zahl der unterschiedlichsten Kurse in unserem Angebot.

Ein sowohl in fachlicher als auch pädagogischer Hinsicht hervorragend ausgebildetes Team hilft mir, unsere Kunden kompetent und seriös zu betreuen.

Unser erfolgreiches Konzept geben wir inzwischen in Instructor-Ausbildungen an andere Schwimmschulen und Vereine aus ganz Österreich und dem benachbarten Ausland weiter.

Nebenbei bemerkt tragen wir durch unser Angebot in den Hallenbädern und den dabei generierten Eintritten ebenfalls zur Bestandssicherung der Hallenbäder in Innsbruck bei.

Mag. Karl-Heinz Rieder

(Sportwissenschaftler, Lehrbeauftragter an der Universität Innsbruck & Bundesanstalt f. Leibeseziehung, staatlich geprüfter Schwimmtrainer und Landesschwimmlehrer)

## Unsere Erfahrung | Ihr Gewinn

Wir sichern optimalen Lernerfolg durch:

- herausragende **Kompetenz**
- ausgezeichnete **Ausstattung**
- beste **Betreuung**

**Achten Sie auf Aquaris, denn nur wo AQUARIS draufsteht ist auch AQUARIS drin !!!**

## In Kooperation mit:

**Stadtmagistrat Innsbruck**

Ferienzug: Anmeldung 0512/353820 bei Aquaris

**Österreichischem Roten Kreuz**

Workshops: Erste-Hilfe-Kurse

**Österreichischem Jugend Rot Kreuz**

Anfängerkinderschwimmkurse

**Volkshochschule Innsbruck**

Aqua-Fitness-Kurse: Anmeldung 588882-0

**Eltern-Kind-Zentrum Telfs**

Baby- & Kleinkinderschwimmen

**Berufsförderungsanstalt**

Alpin-Trainer-Kurs: Anmeldung 59660-0

## So finden Sie uns:

**SCHWIMMSCHULE AQUARIS**  
**Amraserstraße 1 - 6020 Innsbruck**  
**Rhombergpassage vor dem Sillpark**  
**Eingang: WATERWORLD AQUARIS**

**Fon: 0512.353820 - Fax: 0512.584064**  
**e-mail: schwimmschule@aquaris.at**



Unser Dank gilt insbesondere der Innsbrucker Kommunalbetriebe AG und deren Mitarbeitern für die partnerschaftliche Zusammenarbeit und freundliche Unterstützung bei den Kursdurchführungen.

## Impressum:

**Inhalt, Layout & grafische Gestaltung**

Schwimmschule Aquaris, Amraserstr. 1, 6020 Innsbruck

(e-mail: webmaster@aquaris.at)

**Drucktechnische Endfertigung**

Sterndruck, Gewerbepark 29, 6263 Fügen

(e-mail: info@sterndruck.at)

Preisänderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten

# WaterWorld Aquaris



Amraserstr. 1 - 6020 IBK - Tel.: 0512/353609

Bademode +++ Schwimmsport +++ Triathlon +++ AquaFitness +++  
Wasserball +++ Tauchen +++ AquaTherapie +++ Schwimmhilfen +  
Rettungswesten +++ Neoprenanzüge +++ Schwimmbrillen +++ .....



Wir finden garantiert für jeden  
die passende Schwimmbrille!