



Anmeldung zur Wassergymnastik

Beginn am 15. Februar 2016

12 Kursabende

Gruppe 1 17.30 – 18.10 Uhr

Gruppe 2 18.15 – 18.55 Uhr

Gruppe 3 19.00 – 19.40 Uhr

im Bad der Werner-Messmer-Klinik in Radolfzell, Strandbadstraße 80

Für die Teilnahme ist eine aktuelle ärztliche Bescheinigung erforderlich!

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Email

Wunschzeit (unter Vorbehalt) Gruppe 1 Gruppe 2 Gruppe 3

Persönliche Angaben

Geburtsdatum Diabetiker ja nein

Körpergröße Gewicht

Schwimmer Nichtschwimmer Ängste vor dem Wasser ja nein

↔ Ich zahle per Bankeinzug

Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr von **108,-- Euro** von folgendem Bankkonto per Lastschriftverfahren eingezogen wird. Bitte die Daten vollständig und deutlich lesbar eintragen.

Kontoinhaber

Bank

IBAN

BIC

.....
Datum

.....
Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt an die Geschäftsstelle senden



Birgit Hansel, Röntgenstr. 8, 78333 Stockach

Wassergymnastik

Im Februar 2016 startet die Wassergymnastik des Diabetes Forums Radolfzell. Dieses Bewegungsangebot richtet sich vor allem an Menschen, die mit Übergewicht kämpfen.

Sie haben meist mit anderen Bewegungsformen Probleme, weil die Gelenke und der Kreislauf nicht mitmachen. Im Wasser wird das Eigengewicht aufgehoben. So fallen die Gelenkbelastungen weg und Herz- und Lunge sind weniger beansprucht. Bewegung im Wasser ermöglicht so Übungen zur Kräftigung, zur Förderung der Beweglichkeit, zur Verbesserung der Herz- Kreislauffunktion und zur Verbesserung des Stoffwechsels.

Alles Aspekte, die auch und besonders für Menschen mit Diabetes besonders wichtig sind.

Der Kurs umfasst 12 Übungsabende und findet jeweils montags im Hallenbad der Herz-Kreislauf-Klinik Radolfzell (Strandbadstr. 80, gegenüber dem ehemaligen Cafe Schmidt), statt.

Der Kurs wird von staatl. anerkannten Sportlehrern der Medizinischen-Reha-Einrichtung Radolfzell mit Zusatzqualifikationen im Bereich Diabetessport und Innere Organe durchgeführt.

Als Voraussetzung zur Teilnahme an der Wassergymnastik gilt eine Körpergröße von mindestens 1,58 m.

Man muss nicht schwimmen können. Außerdem ist eine ärztliche Bescheinigung über die Unbedenklichkeit der Teilnahme erforderlich.

Die Kursgebühr beträgt **108,- Euro**. Die meisten Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten, jedoch müssen sich die Teilnehmer selbst um die Erstattung kümmern. Das Diabetes Forum Radolfzell übernimmt keine Gewähr für die Kostenübernahme der Krankenkassen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird eine rechtzeitige Anmeldung empfohlen.

Anmeldung und weitere Informationen über die
Geschäftsstelle des Diabetes Forum Radolfzell e.V.

Birgit Hansel
Röntgenstr. 8
78333 Stockach
Tel. 07771-876688