

Situationsplan



Treffpunkt

Bei Ihrem ersten Termin melden Sie sich bitte zehn Minuten vor Trainingsbeginn umgezogen im Bad bei der Kursleitung. So bleibt genügend Zeit um allfällige Fragen zu klären.

Mitbringen

- Schwimmbekleidung und Frottiertuch, Badeschuhe sind empfohlen (Rutschgefahr).
- Zwei-Franken-Stück für Garderobenschrank (Schlüsseldepot)
- Eine Kopfbedeckung ist freiwillig.

Garderobe / Wertsachen

- Bitte ziehen Sie Ihre Schuhe bereits im Vorraum der Garderobe aus.
- Es steht Ihnen eine Garderobe mit abschliessbaren Spinden zur Verfügung. Schliessen Sie Ihre Wertsachen ein.
- Wenn alle abschliessbaren Kästen in der Garderobe belegt sind, nehmen Sie Ihre Wertsachen bitte in einer Tasche mit ins Bad, da der Raum jederzeit von aussen zugänglich ist.
- Frottiertüchlein, Brillen etc. dürfen in jedem Fall im Bad deponiert werden.

Trainingshilfsmittel / Auftriebshilfen / Aqua-Shirts

Trainingshilfsmittel (Pool-Noodle, Schwimmbrett, Schaumstoffhanteln, etc.) sowie Auftriebshilfen für das Training im Tiefwasser (Aqua-Gurte, Auftriebshosen) werden zur Verfügung gestellt. Die Benutzung ist im Kursgeld enthalten.

Falls Sie persönliche Ausrüstungsgegenstände für sich oder zum Verschenken erwerben möchten, erkundigen Sie sich bitte bei der Kursleitung. Nutzen Sie unsere kostenlosen Testmöglichkeiten.

Aus unserem Sortiment:



Aquafitness-Gurt



Aquafit-Trainer



Aquafit-Sport



Aqua-Shirt Lycra



Aqua-Shirt Neopren

Teilnehmende, die im Wasser leicht frieren, tragen von Vorteil ein Aqua-Shirt aus Lycra oder Neopren. Einzelheiten zu allen Produkten finden Sie auf www.martin-zurbriggen.ch > Shop > Shop Aqua-Artikel.