

## Aqua Fitness- und Gymnastikkurse 2012 (Präventionskurse)

**Kursgebühr:** 90,00 € \*  
**Dauer des Kurses:** 10 Kurseinheiten à ca. 45 Minuten

\* zzgl. Bearbeitungsgebühr: 1,95 € ; Gebühr entfällt, wenn die Kurskarte sofort bei Abgabe der Anmeldung käuflich erworben wird

Vorherige Anmeldung im KundenCenter ist notwendig.

Bei diesen Kursen handelt es sich um Präventionskurse, die von einigen Krankenkassen unterstützt werden.

### Aqua Fitness (Tiefwasser)

<b>Mittwoch</b>	Kurs I	18.00 – 19.00 Uhr
	Kurs II	19.00 – 20.00 Uhr (light)
	Kurs III	20.00 – 21.00 Uhr

<b>Freitag</b>	19.00 – 20.00 Uhr
----------------	-------------------

Körperliches Training ist eines der besten Mittel, um die eigene Gesundheit und das Gleichgewicht auch im hohen Alter zu erhalten.

Körper und Geist verlieren an Leistungsfähigkeit wenn sie auf die Dauer nicht gebraucht werden und Gelenke, Herz und Lungen verringern ihre Leistungsfähigkeit wenn sie nicht ständig angeregt werden.

### Starttermine:

<b>Mittwoch</b>	04.01.12 - 07.03.12
	14.03.12 - 23.05.12
	30.05.12 - 01.08.12 (nur 19.00 und 20.00 Uhr Kurs)
	08.08.12 - 17.10.12

<b>Freitag</b>	06.01.12 - 09.03.12
	16.03.12 - 25.05.12
	10.08.12 - 12.10.12
	19.10.12 - 21.12.12

Nach dem Besuch Ihres Aqua-Fitness-/Präventionskurses im Sportbad ist eine nachträgliche Aufbuchung in den folgenden Bereich möglich:

- Erlebnisbad (pro angefangene 1/4 Std.) = 1,00 €

## Aqua Gymnastik ( im EBI = Flachwasser )

### Montag 10.00 – 11.00 Uhr

Aqua Gymnastik (Wassergymnastik) strafft die Muskeln, stärkt Lungen und Herz und verhilft Ihnen gegen den Alltagsstress anzukämpfen.

Die Übungen gleichen denen die man normalerweise außerhalb des Wassers machen würde doch werden sie auf Grund des Wasserwiderstands langsamer ausgeführt und sind demzufolge wirkungsvoller. Alle Körpermuskel werden von der Wasserbewegung beansprucht: sie arbeiten auch um in eine entspannte Lage zurückzugelangen. Herz und Kreislauf, die Muskel und die ganze Körperbeweglichkeit werden durch diese Gymnastikart bestens gefördert.

**Starttermine**            **02.01.12 - 05.03.12**  
                                 **12.03.12 - 14.05.12**  
                                 **06.08.12 - 08.10.12**  
                                 **15.10.12 - 17.12.12**

## Prävention (Stütz- und Bewegungsapparat)

### Freitag 18.00-19.00 Uhr

Im Kurs werden jeweils spezielle sporttherapeutische Programme für die häufigsten chronisch degenerativen Erkrankungen in Theorie und Praxis erarbeitet (z.B. Osteoporose, Arthrose, akuter und chronischer Rückenschmerz, Zustand nach künstlichen Gelenkersatz, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises).

**Starttermine**            **06.01.12 - 09.03.12**  
                                 **16.03.12 - 25.05.12**  
                                 **10.08.12 - 12.10.12**  
                                 **19.10.12 - 21.12.12**

## Offene Kurse ab 02.01.12 (Teilnahme/Einstieg jederzeit möglich)

### Aqua Fitness "*Trainiere im Wasser, sei fit an Land*"

#### Montag 19.00 – 20.00 Uhr

#### Montag 20.00 – 21.00 Uhr (Sommerpause vom 18.06.-31.08.2012)

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Aqua-Fitness nutzt die Vorteile des Wassers, kombiniert mit Trainingsgeräten und in Verbindung mit Musik. Diese nahezu ideale Mischung macht diese Form des Aqua-Trainings zu einer äußerst beliebten und erfolgreichen Trainingsmethode.

**Kursgebühr:            9,00 € pro Teilnahme**

Nach dem Besuch Ihres Aqua-Fitness-/Präventionskurses im Sportbad ist eine nachträgliche Aufbuchung in den folgenden Bereich möglich:

- Erlebnisbad (pro angefangene 1/4 Std.) = 1,00 €