



- ⊗ Hallenbad ⊗ Whirlpool
- ⊗ Dampfbad ⊗ Sauna
- ⊗ Infrarotwärmekabine
- ⊗ Solarium ⊗ Cafeteria

-unbegrenzte Aufenthaltsdauer-

Bäder-Team:

(zu den Öffnungszeiten)

Hallen-Bad Brakel,
Am Bahndamm 28, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 4174
email: baederteam@stadtbrakel.de

Bäderverwaltung:

(montags-freitags 8:00 – 12:30 Uhr,
dienstags + donnerstags 14:00 – 16:30 Uhr)
Rathaus, Am Markt 12, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 360-1311
email: a.gehle@brakel.de
Fax: 05272 / 360 44 1311

Internet:

www.brakel.de/baeder

AQUAJOGGING

KURS-NR. 6

AQUA-JOGGING

EIN BESONDERES ERLEBNIS

Aqua-Jogging, also Laufen im Tiefwasser, ohne Bodenkontakt und mit Auftriebsgurt, ist sowohl für Läufer, die ihre Geschwindigkeit steigern wollen sowie für alle Sportler, Ungeübte oder Wiedereinsteiger geeignet.

Da außer dem Kopf alle Körperteile im Wasser sind, werden auch sämtliche Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv trainiert.

Im Gegensatz zum Laufen an Land werden immer auch die Muskelgegenspieler trainiert. Zusätzliches Krafttraining wird durch den Einsatz von verschiedenen Geräten bewirkt, die den Widerstand erhöhen. Beim Atmen muss die Atemmuskulatur gegen den Wasserdruck arbeiten, wodurch Zwerchfell- und Rippenmuskulatur trainiert werden.

Die Wasserströmung wirkt wie eine Ganzkörpermassage. Davon profitieren Muskulatur und Bindegewebe, ideal für alle, die gegen Cellulite kämpfen oder Krampfadern vorbeugen wollen.

Aufgrund der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der Stoffwechsel stark angekurbelt. In einer Stunde werden rund 800 Kalorien verbraucht.

Durch Spiele und kleine Wettkämpfe kommen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz.

Die Aqua-Jogger können geliehen werden.

Bei Herz-Kreislaufproblemen sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.

Kursort: Hallen-Bad Brakel

Kurskosten: 10 Einheiten
55,00 €
incl. Hallen-Bad-Eintritt

Kurse: samstags
18:00 – 19:00 Uhr
dienstags
10:15 – 11:15 Uhr

Kursleitung: Friederike Starke
(Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Sport in der Prävention, DLRG-Ausbilder/Prüfer)

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

DLRG-ORTSGRUPPE BRAKEL
FRIEDERIKE STARKE

Elmarstr. 8, 33034 Brakel

Tel.: 05276 / 8481 oder 0157 30618985

email:friederike.starke@t-online.de