



- ⊗ 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](mailto: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](mailto:a.gehle@brakel.de)  
Fax: 05272 / 360 44 1311

**Internet:**

[www.brakel.de/baeder](http://www.brakel.de/baeder)

**AQUA-FITNESS**

KURS-NR. 7

## **AQUA-FITNESS AM VORMITTAG**

Aqua-Fitness umfasst alle möglichen Bewegungsformen, bis hin zum Aquajogging ohne Bodenkontakt. Sportler, Wiedereinsteiger, Anfänger, auch Nichtschwimmer, Frauen und Männer aller Altersgruppen sind willkommen. Der gesamte Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislaufsystem werden intensiv trainiert und die Entspannung gefördert.

Durchgeführt wird das Training ohne Geräte oder mit Hilfsmitteln, wie Poolnudeln, Hanteln oder Stäbe die die Bewegungen durch einen zusätzlichen Widerstand erschweren.

Bei der Bewegung im Wasser wird die Haut ständig massiert, wodurch das Bindegewebe gestrafft und Besenreiser sowie Krampfadern vorgebeugt wird. Aufgrund der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der Stoffwechsel so richtig angeheizt um die Körpertemperatur konstant zu halten. Also steigt auch der Energieverbrauch. In einer halben Stunde werden bis zu 400 Kalorien verbrannt.

Der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz...

**Kursort:** Hallen-Bad Brakel

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

**Kurse:** donnerstags  
09:15 – 10:15 Uhr

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

**Weitere Informationen und Anmeldung bei:**

**FRIEDERIKE STARKE**

Elmarstr. 8, 33034 Brakel  
Tel.: 05276 / 8481 oder 0157 30618985  
email: [friederike.starke@t-online.de](mailto:friederike.starke@t-online.de)