



¥ 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@brakel.info](mailto:baederteam@brakel.info)

**Bäderverwaltung:**

(montags-freitags 8:00 – 12:30 Uhr,  
dienstags + donnerstags 14:00 – 16:30 Uhr)  
Verwaltungsnebenstelle, Am Markt 4,  
33034 Brakel,  
Tel.: 05272 / 360-262  
email: [a.gehle@brakel.de](mailto:a.gehle@brakel.de)  
Fax: 05272 / 360 44 262

**Internet:**

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

**AQUAFITNESS**

# AQUAFITNESS BEI ÜBER- GEWICHT/ADIPOSITAS

## EIN ZIELORIENTIERTES TRAINING FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Aquafitness ist ein vielseitiges Herz-Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining, das je nach Geräteauswahl intensiviert wird. Die Stoffwechselprozesse werden so angeregt, dass die Fettverbrennung enorm steigt. Das eigene Körpergewicht wird durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert, so dass die Belastung der Gelenke minimal gehalten wird. Das bewusste Arbeiten gegen den Wasserdruck fordert die gesamte Muskulatur. Gelegentliche Spiele sorgen für Spaß und Geselligkeit.

Auch Nichtschwimmer können teilnehmen.

<b>Kursort:</b>	Hallen-Bad Brakel
<b>Kurskosten:</b>	10 Einheiten 55,00 € incl. Hallen-Bad-Eintritt
<b>Kurse:</b>	samstags, 19:15 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Friederike Starke (Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin in der Prävention, DLRG-Ausbilder / Prüfer)
<b>Mindestteilnehmerzahl:</b>	10 Teilnehmer

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](mailto:friederike.starke@t-online.de)