



- ⊗ **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

AQUAFITNESS-MIX

KURS-NR. 9

AQUAFITNESS- MIX

Aquafitness-Mix bietet die Möglichkeit verschiedene Varianten wie Aquagym, -stretching, -jogging, -step, -boxing usw. kennenzulernen

Durch die körperliche Schwerelosigkeit und den Auftrieb des Wassers muss der Trainierende gegen einen hohen Widerstand (900 mal größer als in der Luft) arbeiten. Dabei werden die Bewegungsabläufe gedämpft, was sie gleichermaßen erschwert und entlastet, da ruckartige Belastungen von Muskeln und Gelenken nicht möglich sind. Gleichzeitig wird das Herz- und Kreislaufsystem gekräftigt sowie die Ausdauer und Muskelkraft gesteigert. Durch den Reiz des Wasserwiderstandes wird die Kalziumeinlagerung und der Zellaufbau in den Knochen gefördert und damit sogar der gefürchteten Osteoporose entgegengewirkt. Die Bewegungskoordination im schwebenden Zustand fördert den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Die Massagewirkung verbessert die Durchblutung.

- Kursort:** Hallen-Bad Brakel
- Kursdauer:** 12 Veranstaltungen je Kurs mit je einer Unterrichtsstunde
- Kurszeit:** montags von 09:15 – 10:00 Uhr
- Kursleitung:** Friederike Starke
(Dozentin bei der VHS, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Sport in der Prävention, DLRG-Ausbilder/Prüfer)

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Volkshochschule in der Hauptgeschäftsstelle, Am Rathaus 2, 33014 Bad Driburg, während der Öffnungszeiten persönlich sowie auch telefonisch unter der Rufnummer 05253 881700 entgegen.

Anmeldungen sind auch Online unter www.vhs-driburg.de möglich.