

DLRG-OG Bramsche e.V.

Hasenstr. 38, 49565 Bramsche
Tel. 05461-969265 oder 3450, Fax: 05461-969266
E-Mail: DLRG-Bramsche@osnnet.de
KSK Bersenbrück (BLZ 26551540) Nr.: 15903230



Anmeldung

Seniorenswimmen
Aquafitness in der Schwangerschaft
Aquafitness Montags 19:45 - 20.30
Montags 20:30 - 21:10
Donnerstag 20:00 - 20:45
Donnerstag 20:45-21:30
Freitag 20:00 - 20:45
Freitag 20:45 - 21:30
Aquafitness für Kinder + Jugendliche

<input type="checkbox"/>

Name, Vorname

Strasse, Haus Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon Nr.

E-Mail

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.
Wer sich zu einem Kurs angemeldet hat und nicht teilnehmen kann, muss sich spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn schriftlich abmelden. Falls der Kurs schon begonnen hat, sind 20 Euro Stornogebühren und anteilige Kursgebühren fällig. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung**

Ich ermächtige die DLRG-Bramsche eV, den Teilnehmerbeitrag vom meinem Konto einzuziehen.

Bank: _____ BLZ: _____

Konto.-Nr. _____

Kontoinhaber: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Mittwoch 11.00 Uhr bis 12:00 Uhr

Seniorenswimmen

Unser Angebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die das aktive, leistungsorientierte Schwimmen aufgegeben haben und nun wieder Freude am nassen Element verspüren

Alle, die Freude am Schwimmen und an Geselligkeit haben, sind bei uns herzlich willkommen.

Seniorenswimmen mit freundlicher fachkundiger Betreuung, Entspannung für Gelenke, Muskulatur und Rücken in warmem Wasser und ruhiger, ungestörter Umgebung in einem besonders geeigneten Schwimmbecken mit erhöhter Wassertemperatur.

Weitere Ziele sind die Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Spaß in der Gemeinschaft.

Schwimmen - gesund bis ins hohe Alter

Schwimmsport mit seinen facettenreichen Bewegungsformen ist nicht nur eine hervorragende Therapie zur Kräftigung des Körpers und zur Steigerung von Wohlbefinden und Gesundheit. Vielmehr kann Schwimmen problemlos bis ins hohe Alter betrieben werden. Durch den Wasserdruck wird venöses Blut besser zum Herzen transportiert, dadurch - wie auch durch den Kältereiz - sinkt die Herzfrequenz beim Schwimmen. Der Stoffwechsel wird allgemein verbessert. Das Herz-Kreislaufsystem erfährt bei richtig dosierter Anstrengung eine Stärkung.

*Kosten (10 Termine): 55,- • - Mitglieder,
70,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiter: Veronika Bremerkamp, Nicole Schneeberg



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V.

*Unsere Kursangebote
im Variobecken des Hasebades*

- **SENIORENSCHWIMMEN**
- **AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE**
- **AQUAFITNESS**
- **AQUAFITNESS FÜR JUGENDLICHE
UND JUNGE ERWACHSENE**



www.Bramsche.DLRG.de

Montag	19:45 bis 20:30 Uhr 20:30 bis 21:10 Uhr
Donnerstag	20:00 bis 20:45 Uhr 20:45 bis 21:30 Uhr
Freitag	20:00 bis 20:45 Uhr 20:45 bis 21:30 Uhr

Aquafitness

Abhärtung: Der Kältereiz des Wassers trägt zur Abhärtung bei und schützt vor Erkältungskrankheiten.

Atmung/Durchblutung/Herztätigkeit

Lunge, Herz, Kreislauf werden zu vermehrter Tätigkeit angeregt und bestehende Kreislaufschwächen werden vermindert. Es kräftigt die Atemmuskulatur.

Hautmassage

Durch Druck und Widerstand wird die Haut massiert und besser durchblutet. Wassergymnastik bewirkt zugleich eine Lymphdrainagen-Massage.

Beweglichkeit

Der Auftrieb bewirkt, das die Gelenke vom Körpergewicht entlastet sind und freier bewegt werden können.

Wohlbefinden

Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt Das führt zu einer allgemeinen muskulären + psychischen Entspannung.

Übergewicht

kann bei einem zwei- bis dreimaligen Training pro Woche in relativ kurzer Zeit reduziert werden.

Aquafitness macht Spaß und ist auch für den ungeübten „Sportler“ bzw. älteren Menschen geeignet, sich zu bewegen.

*Kosten (10 Termine): 55,- • - Mitglieder,
70,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiter: Veronika Bremerkamp, Sabine Reese-Holstein

Montag 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr

Aquafitness in der Schwangerschaft

Viele Untersuchungen belegen die positiven Auswirkungen des Sportes auch in der Zeit der Schwangerschaft. Die allgemeine Kräftigung der Muskulatur unterstützt den viel stärker belasteten Skelettdapparat. Der Stoffwechsel wird beschleunigt, das begünstigt die Hormonumstellung und reduziert damit wesentlich die Übelkeit zu Beginn der Schwangerschaft. Zudem wird der Kreislauf der Schwangeren gestärkt. Der wichtigste Punkt ist jedoch die Ausgeglichenheit einer aktiven Schwangeren. Die Erfahrung zeigt, dass Frauen, die Sport treiben, sich einfach besser fühlen.

Der Auftrieb des Wassers läßt in kürzester Zeit viele Beschwerden verschwinden. Die Gelenke werden entlastet und der venöse Rückstrom des Blutes wird angekurbelt. Das läßt Ödeme in den Beinen schnell verschwinden. Die Rumpfmuskulatur wird entlastet, Rückenschmerzen gelindert und der Umgang mit dem veränderten Schwerpunkt des Körpers wird erleichtert, Verspannungen werden, unterstützt durch die Wassertemperatur, gelöst.

Durch Atemübungen zu Beginn der Stunden wird die Körperwahrnehmung der Schwangeren sensibilisiert. Während der Aqua-Jogging und Aqua-Aerobic-Phasen wird Musik eingesetzt, die die Bewegungsfreude im Wasser unterstützt und die Ausdauer fördert. Der gesamte Bewegungsapparat wird angesprochen, der Kreislauf angeregt. Besonders der Beckenboden wird dehnfähiger, was die Rückbildungsdauer günstig beeinflusst. Außerdem führen kleine Ausdauereinheiten zu einer verbesserten Sauerstoff-versorgung nicht nur der Mutter, sondern auch des ungeborenen Kindes. Zu ruhiger Musik lässt sich im Wasser dann zum Schluss der Stunde optimal entspannen.

*Kosten (10 Termine): 60,- • - Mitglieder,
80,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiterin: Natalie Janz

Montag 19:00 bis 19.45 Uhr

Aquafitness für Jugendliche + junge Erwachsene

Atmung/Durchblutung/Herztätigkeit

Lunge, Herz, Kreislauf werden zu vermehrter Tätigkeit angeregt und bestehende Kreislaufschwächen werden vermindert. Es kräftigt die Atemmuskulatur.

Hautmassage

Durch Druck und Widerstand wird die Haut massiert und besser durchblutet. Wassergymnastik bewirkt zugleich eine Lymphdrainagen-Massage.

Beweglichkeit

Der Auftrieb bewirkt, das die Gelenke vom Körpergewicht entlastet sind und freier bewegt werden können.

Wohlbefinden

Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt Das führt zu einer allgemeinen muskulären + psychischen Entspannung.

Übergewicht

kann bei einem zwei- bis dreimaligen Training pro Woche in relativ kurzer Zeit reduziert werden.

Aquafitness in der Gruppe macht Spaß und ist auch für den ungeübten „Sportler“ geeignet.

Kosten (10 Termine): 50,- • - Mitglieder,
70,- • - Nichtmitglieder

Übungsleiterin: N. Janz