Anmeldung

- O Aquafitness Schwangere Mo. 18:45 – 19:45 Uhr
- O Aquafitness Montag 16:00 – 17:00 Uhr
- O Aquafitness Montag 19:30 – 20:30 Uhr
- O Aquafitness Montag 20:15 – 21:10 Uhr
- O Aquafitness Senioren Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr
- O Aquafitness Mittwoch 12:45 – 13:45 Uhr
- O Aquafitness Mittwoch 14:00 – 15:00 Uhr
- O Aquafitness Donnerstag 19.45 – 20:45 Uhr
- O Aquafitness Donnerstag 20:30 – 21:30 Uhr
- O Aquafitness Freitag 19.45 – 20:45 Uhr
- O Aquafitness Freitag 20:30 – 21:30 Uhr
- O Aquajogging (für Sportliche) Fr. 17:00 – 18:00 Uhr
- O Aquafitness in Belm Mittw. 16-17 Uhr
- O Aquafitness in Belm Mittw. 17 – 18 Uhr
- O Aquafitness in Belm Donn. 15 – 16 Uhr
- O Aquafitness in Belm Donn. 17 – 18 Uhr

Name, Vorname

Strasse, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum Tel.-Nr.

eMail

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Stornierungen spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn schriftlich. Danach berechnen wir 20% Storno- und anteilige Kursgebühren. **Das Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**
Die Zahlung des Kurses erfolgt bargeldlos per Sepa-Lastschriftmandat.
Die Anmeldung kann auch über unsere Homepage erfolgen.

Ort, Datum, Unterschrift

Unsere **Aquafitness-Kurse** kosten
für **Mitglieder** pro Termin **6,50 €**
für Nichtmitglieder pro Termin 9,00 €

Für den **Aquafitness-Schwangeren-Kurs** gelten andere Preise, nämlich
Für **Mitglieder** pro Termin **7,00 €**
Für Nichtmitglieder pro Termin 10,00 €

Eine Kursrunde beinhaltet 9 – 15 Einheiten/Stunden, je nach Lage der Sommerferien

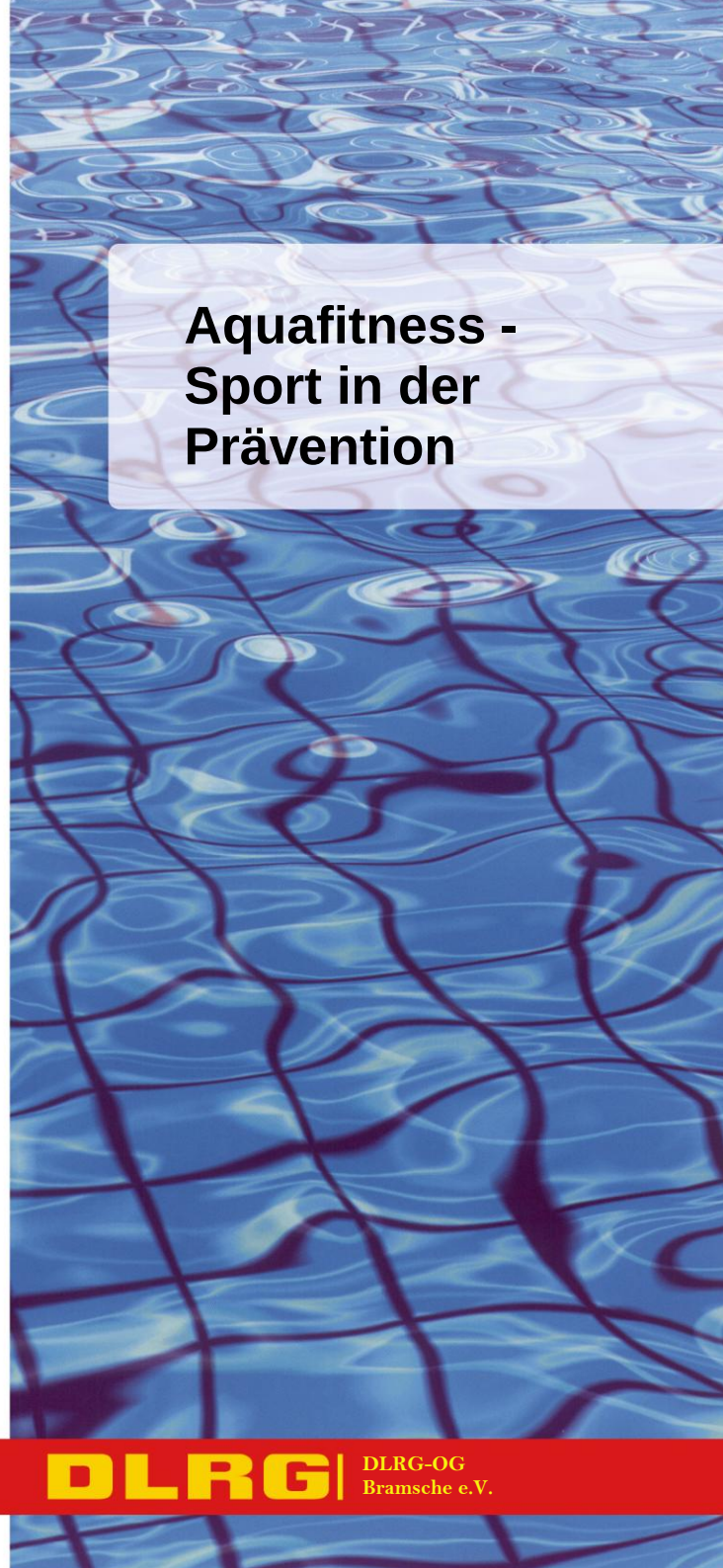
Die Kurse in **Bramsche** finden statt im **Variobecken** im
Hase Bad Bramsche,
Malgartener Str.
49565 Bramsche.

Die Kurse in **Belm** finden statt im

Haus St. Marien
Astruper Weg 50
49191 Belm

DLRG-OG Bramsche e.V.
Hasestraße 38, 49565 Bramsche
Tel. 05461/969265, Fax 05461/969266
DLRG-Bramsche@osnanet.de
Bramsche.DLRG.de

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Aquafitness - Sport in der Prävention

DLRG-OG Bramsche e.V.

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 Kreislauf-schwächen werden vermindert. Es kräftigt die Atemmuskulatur.

Hautmassage: Durch Druck und Widerstand wird die Haut massiert und besser durchblutet. Wasser-gymnastik bewirkt zugleich eine Lymphdrainagen-Massage.

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

Wohlbefinden: Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herab-gesetzt. Das führt zu einer allgemeinen musku-lären und psychischen Entspannung.

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

Aquafitness für Senioren

Unser Angebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die das aktive, leistungsorientierte Schwimmen aufgegeben haben und nun wieder Freude am nassen Element verspüren.
Seniorenschwimmen mit freundlicher fachkundiger Betreuung, Entspannung für Gelenke, Muskulatur und Rücken im warmen Wasser und ruhiger, ungestörter Umgebung in einem besonders geeigneten Schwimmbecken mit erhöhter Wassertemperatur.
Weitere Ziele sind die Stärkung der Leistungsfähigkeit sowie der Spaß in der Gemeinschaft.

Aquajogging

Aquajogging bei uns bezeichnet die sportliche Betätigung mit und ohne Gerät und das Joggen im Tiefwasser d.h. ohne Bodenkontakt. Aquajogging schont Sehnen und Gelenke, Auftrieb und Wasserwiderstand dienen dabei der Kräftigung der Muskeln. Das Aquajogging ist ein Ganzkörper-training, bei dem mit sehr geringem Aufwand und ohne eine lange Anlernphase alle Partien des Körpers trainiert werden. Unser Aquajoggingangebot richtet sich an wassersichere und sportliche Interessenten.

Aquafitness für Schwangere

Viele Untersuchungen belegen die positiven Auswirkungen des Sportes auch in der Zeit der Schwangerschaft. Die allgemeine Kräftigung der Muskulatur unterstützt den viel stärker belasteten Skelettapparat. Der Stoffwechsel wird beschleunigt. Zudem wird der Kreislauf der Schwangeren gestärkt. 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 gelöst.

DLRG