

Mittwoch

14:00 bis 15:00 Uhr (ab sofort)

15:00 bis 16:00 Uhr (nach den Sommerferien)

17:00 bis 18:00 Uhr (nach den Sommerferien)

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, dass 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: Natalja Janz

Mittwoch 16:00 bis 17:00 Uhr

Aquafitness für Frauen mit Migrationshintergrund

gefördert durch den LSB Niedersachsen

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, dass 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): 35,- • - Mitglieder,
50,- • - Nichtmitglieder

Übungsleiter: Natalja Janz



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V.

Unsere neuen Kursangebote im Haus St. Marien-Belm

(Astruper Weg 50)



DLRG-OG Bramsche e.V.

Hasestr. 38
49565 Bramsche
Tel. 05461-969265
Fax: 05461-969266
DLRG-Bramsche@osnanet.de

Bramsche.DLRG.de www.DLRG.de

Der DLRG Bundesverband hat die DLRG-OG Bramsche e.V. für bisher sechs Aqua-Fitness-Angebote mit dem **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet. Das Qualitätssiegel erhalten Organisationen, die die Qualitätskriterien des Deutschen Olympischen Sportbundes erfüllen. Die Krankenkassen unterstützen die präventiven Gesundheitskurse aufgrund des § 20 V Sozialgesetzbuch. Die Kursteilnehmer können also bei regelmäßiger Teilnahme mit einer finanziellen Unterstützung ihrer Krankenkasse rechnen.

Die präventive Förderung der Gesundheit ist ein hohes gesellschaftspolitisches Anliegen. Auch in der Bevölkerung wächst das Interesse an Bewegungsangeboten, die die Gesundheit fördern. Vereinsangebote im Bereich des Gesundheitssportes setzen eine hohe Qualität dieser Angebote und vor allem eine besondere fachliche Kompetenz der Übungsleiter voraus. Die DLRG hat mit dem standardisierten Kursprogramm unter dem Titel „Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser. Trainiere im Wasser – sei fit im Wasser und an Land ein gesundheitssportliches Bewegungsangebot entwickelt.

Bewegung im Wasser ist mehr als nur das Erlernen und Beherrschen von Schwimmtechniken. Zentrale Ziele aller Übungs- und Trainingsangebote im Wasser sind: Spaß und Freude zu vermitteln, Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern und durch ein vielfältiges Bewegungsangebot die Attraktivität des Elements Wassers zu erleben. Das Kursangebot ist dem Bereich „Allgemeiner Präventionssport“ zuzuordnen. Es enthält auch übergreifende Elemente für die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems sowie für die Verbesserung der Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit.

Die Übungsleiterin Natalja Janz ist als Dipl. Sportlehrerin mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation für die DLRG-OG Bramsche e.V. in dem Bereich qualifiziert tätig. Zu präventiven Gesundheitssportangeboten gehört ein präventiver Gesundheitscheck ebenso wie ein begleitendes Qualitätsmanagement. Bewegung im Wasser macht nicht nur fit, sondern bringt ein angenehmes Körpergefühl. Bewegung im Wasser schwimmend, joggend oder in Form von Gymnastik ist nicht nur gesund für Herz-Kreislauf, den Skelettapparat und die Muskulatur, auch Gemeinschaft zu erleben und zusammen Spaß zu haben gehören dazu.

Bewegung im Wasser ist eine hervorragende Therapie zur Kräftigung des Körpers und zur Steigerung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die Sport treiben sich einfach besser fühlen.



Die DLRG-Bramsche wird in Kürze wenigstens eines dieser Angebote als Rehasportangebot (Schwerpunkt Orthopädie/Funktionsgymnastik) zertifizieren lassen. Interessierte mit ärztlichen Verordnungen können sich unter den angegebenen Adressen infotormieren.



DLRG-OG Bramsche e.V.

Hasenstr. 38, 49565 Bramsche

Tel. 05461-969265, Fax: 05461-969266



Anmeldung

Aquafitness

Aquafitness (Migration)

Name, Vorname

Strasse, Haus Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon Nr.

E-Mail

männl.

weibl.

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

Bank: _____ BLZ: _____

Konto.-Nr. _____

Kontoinhaber: _____

Ich überweise den Teilnehmerbeitrag bis spätestens zum Kursbeginn auf das Konto der DLRG.

Bank: KSK Bersenbrück (BLZ 26551540)

Konto-Nr.: 15903230

Ort, Datum, Unterschrift