

Aqua-Fit

Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging verbinden sich in diesem Kurs zu einem abwechslungsreichen und effektiven Aqua-Fit-Programm. Zur Musik bewegen Sie in diesem Kurs Aquanudeln, Hantel und Co. – alles kleine Geräte, die Ihren Trainingserfolg erhöhen. Sie trainieren auf diese Weise sowohl die Bauch- als auch die Rückenmuskulatur, alle Hauptmuskelgruppen werden im Wasser gekräftigt.

Der Aqua-Fit-Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, egal, ob jung oder alt, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Er eignet sich außerdem ganz besonders für Menschen mit Gelenkerkrankungen. Und ganz nebenbei tut man auch noch etwas für die Gewichtsreduktion.

Aqua-Zirkel

Aqua-Zirkel ist für jeden geeignet, denn an den einzelnen Stationen kann jeder so trainieren, wie es sein persönliches Fitnesslevel zulässt. Die unterschiedlichen Stationen mit speziellen Aqua-Fit-Geräten sind sehr effektiv: Der Körper wird mit speziellen Übungen gekräftigt und vielseitig belastet.

Ausdauer, Koordination, Herz-Kreislauf und Muskulatur werden hier optimal gestärkt. Das Training kurbelt den Stoffwechsel an, der Energieverbrauch ist außerordentlich hoch, es unterstützt somit eine effiziente Gewichtsreduktion.

Beim Aqua-Zirkel trainiert man mit verschiedenen Hilfsmitteln, beispielsweise Hanteln, Poolnudeln oder speziellen Fitnessgeräten, die für Auftrieb sorgen. Diese Trainingseinheit eignet sich optimal als Kombination aus Elementen der anderen Aqua-Sportkurse. Sie ist abwechslungsreich, kraftvoll und bietet bei guter Musik in einer Gruppe neben einer großen Portion neuer Fitness jede Menge Spaß.

* Diese gekennzeichneten Kurse werden als Präventionskurse anerkannt und von vielen Krankenkasse bezuschusst.

Schwimmkurse für jedes Alter

Neben unseren Aqua-Fitness-Kursen können Sie und Ihre Kinder in unserem familienfreundlichen Erlenbad auch Schwimmen lernen. Unsere ausgebildeten Kursleiter bieten regelmäßig Kurse für Babys, Kinder und Erwachsene an: Fürs Schwimmenlernen ist es nämlich nie zu früh und auch nie zu spät!

Folgende Kurse haben wir im Angebot:

- **Babyschwimmen** (ab 3 Monaten)
- **Wassergewöhnung für Kleinkinder** (1-3 / 3-5 Jahre)
- **Seepferdchen-Schwimmkurs**
- **Schwimmkurse für Erwachsene**
- **Abzeichen-Kurse für alle Altersklassen für Bronze, Silber und Gold**

Aqua-Boxing ist in Planung, Fitboard-Training und Stand-up-Paddling können im Freibad stattfinden, wenn es genügend Teilnehmer gibt. Interessenten können sich auf die Wartelisten eintragen lassen.

Weitere Informationen und Anmeldungen können Sie unter folgender Adresse erfahren/vornehmen:



Alsfelder Bäder GmbH
An der Bleiche 12
36304 Alsfeld

Telefon 0 66 31 – 182 813
Telefax 0 66 31 – 182 373

erlenbad@stadt.alsfeld.de
www.erlenbad-alsfeld.de



AQUA-FITNESS

**SPORTLICH, FIT & GESUND
DURCH TRAINING IM WASSER**

Aquakurse liegen voll im Trend

Aqua-Fitness liegt voll im Trend, denn Sport im Wasser ist nicht nur erfrischend und anders, sondern eröffnet auch neue Möglichkeiten. Nicht nur durchtrainierte Menschen und Leistungssportler nutzen den Widerstand des Elementes, auch Wiedereinsteiger oder Neu-Sportler können von den Vorteilen des Wassers profitieren. Wasser gibt zudem Auftrieb – körperlich und seelisch. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

...für die Gesundheit

Im Wasser schwebt man nur mit zehn Prozent seines Körpergewichtes – eine Entlastung für alle Gelenke, Bänder, Sehnen sowie die Wirbelsäule. Auch schmerzhafte Gelenke können sich frei bewegen – der Gelenkstoffwechsel wird angeregt, der Heilungsprozess beschleunigt. Wassersport ist auch für Menschen mit Rückenbeschwerden, Rheuma und Arthrose hervorragend geeignet. Darüber hinaus unterstützt der erhöhte Widerstand ein gesundes Herz-Kreislauf-Training.

...für das Figurtraining

Der Energieverbrauch im Wasser ist bis zu 40 Prozent höher als an Land! Das bringt den Stoffwechsel auf Touren und erhöht den Kalorienverbrauch beim Sport: Eine halbe Stunde Aqua-Fitness verbraucht bis zu 400 Kalorien.

...für die Schönheit

Durch den sanften Widerstand des Wassers wird die Haut massiert und optimal durchblutet: Po, Oberschenkel und Bauch werden damit geglättet – fast nebenbei! Dazu presst der höhere Wasserdruck die Blutgefäße zusammen und beugt damit Krampfadern und Besenreisern vor.

Aqua-Cycling

Aqua-Cycling fördert Ausdauer, Kraft und Koordination. Dazu trainiert es die Muskeln und massiert das Gewebe. Was will man mehr? Vielleicht noch etwas Spaß, denn Aqua-Cycling ist als Gruppensport bei mitreißender Musik einfach unschlagbar.

Zehn speziell für das Wasser entwickelte Bikes stehen im Erlenbad zur Verfügung, die individuell auf die Körperhöhe der Kursteilnehmer eingestellt werden. Die Bewegungsabläufe sind leicht zu erlernen, zusätzliche Übungen für den Oberkörper und die Arme sorgen für Abwechslung. Insbesondere die Beine werden beim Aqua-Cycling trainiert, die massierende Wirkung des Wassers kurbelt die Zirkulation des Blutes und Lymphsystems an und strafft das Bindegewebe. Bei regelmäßigem Training wird nicht nur der Blutdruck gesenkt, es wird in der Regel auch Gewicht reduziert.

Aqua-Cycling ist für Leistungssportler genauso geeignet wie für Anfänger. Es bietet Trainingserfolg von Anfang an, mit Zuwachspotential. Also in der Tat, ein Sport für (fast) alle sportlichen Ziele!

Aqua-Gym / Aqua-Fitness*

Unsere Wassergymnastik besteht aus gymnastischen Übungen, die speziell für die Ausübung im Wasser optimiert wurden. Ein Vorteil von Bewegung im Wasser ist, dass das menschliche Körpergewicht im Wasser viel geringer wirkt: Knochen und Muskeln werden dadurch eindeutig und spürbar entlastet. Der Auftrieb des Wassers unterstützt schonend die Wirkung von Konditions- und Kraftübungen, die somit noch effizienter werden.

Aqua-Gym ist ein Wassersport für Menschen jeden Alters, auch für Sportanfänger und Schwangere! Die Gymnastik im Wasser sorgt dafür, dass Sie in Schwung kommen und der Körper trainiert bleibt - dabei werden der Rücken und die Gelenke geschont und dennoch die Muskulatur gekräftigt.

Aqua-Jogging*

Joggen im Wasser kann vieles: Es steigert Kondition und Ausdauer – gleichzeitig ist es abwechslungsreich und bringt einen hohen Spaßfaktor mit sich. Das zeigt zumindest die Erfahrung, auch im Erlenbad!

Aqua-Jogging findet im Tiefwasser statt. Verschiedene Schritttechniken und Kräftigungen unterschiedlicher Muskelgruppen machen dieses Training so abwechslungsreich. Darüber hinaus wird auch geübt, die Balance zu halten und den Bauch anzuspannen.

Als Rundum-Training ist Aqua-Jogging auch Training für Wade, Oberschenkel und Po. Zur Steigerung des Trainingserfolges – sowohl im Muskelaufbau als auch in der Fettreduktion – werden Gürtel und Aqua-Fitness-Geräte für den Auftrieb verwendet. Und weil das Wasser bis zu 90 Prozent unseres Gewichtes für uns trägt, ist selbst dieses Training noch gelenkschonend und rückenfreundlich. Und dabei so effizient!

