



## Darum AquaTraining!

Wasser besitzt eine ganze Reihe positiver Eigenschaften. Es ist ideal zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Herz-Kreislauf-Funktion, der Muskelkraft, der Beweglichkeit und einer guten Körperhaltung mit nur sehr geringem Verletzungsrisiko.

## AquaTraining bietet

- Entlastung der Wirbelsäule
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bänder
- Bekämpfung der Problemzonen
- Reduzierung des Körpergewichts und des Körperfettanteils
- Straffung des Bindegewebes

## ...und der Muskelkater bleibt aus!

Weitere Informationen, Kursinhalte und Kurspläne zum Download unter [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de), direkt im Bad oder unter Tel. 0421 / 691 51 33.

**Täglich glücklich!**

WESER-KURIER  
Abo-Service  
Tel. 04 21/34 71 66 77  
[www.weser-kurier.de](http://www.weser-kurier.de)

Der WESER-KURIER –  
die ganze Woche das Beste frei Haus.

Jeden Tag  
das Aktuellste aus Bremen und der Welt,  
Politik, Wirtschaft, Sport und Kultur  
mit noch mehr Lesevergnügen und Informationen.

Gleich abonnieren für weniger als 75 Cent pro Tag!





**AquaFitness** bezeichnet ein Trainingsprogramm, das in einem ausgewogenen Verhältnis sowohl das Herz-Kreislauf-System stärkt als auch die Muskelkräftigung berücksichtigt. Wer etwas unsicher ist, sich im Badeanzug zu zeigen, wird sich beim „AquaFitness für Mollige“ richtig wohlfühlen.

**AquaJogging** ist ein intensives und absolut gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining im Tiefwasser. Unterstützt durch spezielle für diesen Kurs entwickelte Geräte wie z. B. Auftriebsgürtel oder Beinschwimmer kann die Intensität des Unterrichts variiert werden. Der Wechsel zwischen verschiedenen Laufformen und gezielten Kräftigungsübungen schafft Abwechslung und Ausgewogenheit.



**AquaPower** legt den Schwerpunkt auf die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit unserer Muskulatur. Viele Menschen haben durch einseitige Alltagsbewegungen, viel Sitzen oder Stehen, muskuläre Ungleichgewichte, die sich in Form von Rückenschmerzen oder Haltungsschwächen bemerkbar machen. AquaPower gibt Ihren Muskeln die Kraft zurück, die Sie für Ihre Gesundheit benötigen.



**AquaRobic** ist ein energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training im Flachwasser, zur Verbesserung der Kondition und vor allem hervorragend zum Abnehmen geeignet. Denn: AquaRobic ist Fettverbrennung pur! Inhalt der Kursstunden sind einfache, abwechslungsreiche Schrittfolgen zu fetziger Musik.

**AquaCycling** ist das Radfahren im Wasser mit erstaunlichen Trainings-Effekten für jede Altersstufe.



**AquaBack**, das erste Fitness-Studio im Wasser, bietet ein spezielles Krafttraining im Wasser zur Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen der Rumpfmuskulatur. Der Gerätezirkel bietet eine optimale Möglichkeit, gesundheitlichen Problemen aktiv vorzubeugen. Vor allem Menschen mit Rückenproblemen, Gelenksbeschwerden und Übergewicht profitieren von dieser Trainingsmethode.