

Mo



**Aqua-Fitness
Tiefwasser**
Sportbad
13:30- 14:15 Uhr
Kostenpflichtig!
(Frauen & Männer)

BBP/ Pilates
17:15 – 18:00 Uhr
Kursraum 1
(Frauen)

Yoga
18:15 – 19:15 Uhr
Kursraum 1
(Frauen & Männer)

Aroha
18:30 – 19:30 Uhr
Badmintonhalle
(Frauen & Männer)

Di

BBP
10:15 – 11:00 Uhr
Kursraum 1
(Frauen & Männer)



Step Aerobic
17:30 – 18:15 Uhr
Kursraum 2
(Frauen)

**Aqua-Fitness
Flachwasser**
19:15 – 20:00 Uhr
Sportbad
Kostenpflichtig!
(Frauen & Männer)

Callanetics
19:30 – 20:30 Uhr
Kursraum 1
(Frauen)

Mi

Zandunga
10:15 – 11:00 Uhr
Kursraum 1
(Frauen & Männer)



**Aqua-Fitness
Tiefwasser**
19:30 – 20:15 Uhr
Sportbad
Kostenpflichtig!
(Frauen & Männer)

Do

Pilates
10:00 – 10:45 Uhr
Kursraum 1
(Frauen)



Aqua-Fitness-Cycling
18:15 – 19:00 Uhr
Lehrschwimmbcken
Kostenpflichtig!
(Frauen & Männer)

Spinning
18:15 – 19:00 Uhr
Kursraum 2
(Frauen & Männer)

Fr



**Aqua-Fitness
Tiefwasser**
Sportbad
11:15- 12:00 Uhr
Kostenpflichtig!
(Frauen & Männer)



10:00 – 11:00

11:00 – 14:00

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

19:00 – 20:00

Aqua-Fitness-Cycling

Ein gelenk-schonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Wasserfahrrad, bei dem mit verschiedenen Widerstandsstärken gearbeitet wird. Es fördert die Ausdauer und kräftigt die Muskulatur. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen. Die Bewegungen im Wasser bringen zu anregender Musik viel Spaß, wirken gewichtsreduzierend und straffend auf Bauch, Beine und Po.

Aqua-Fitness Tief- und Flachwasser

Ein gelenk- und rüchenschonendes Training im Wasser. Der Kurs beinhaltet eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, ein gezieltes Gewichtsreduktionstraining und ein Muskelaufbau. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Fußmanschetten oder Poolnudeln wird mit Musik im Sportbad des AquariUM's der Kurs durchgeführt.

Step-Aerobic

Ein powergeladener Kurs, bei dem verschiedene Schrittvarianten (Choreographien) auf dem Stepbrett zum Einsatz kommen. Alle Muskeln werden beansprucht und das Herz-Kreislauf-System gezielt gestärkt und aufgebaut.

BBP

Bauch, Beine Po - Gezielte Übungen, die vor allem Bauch, Beine und Po beanspruchen. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und die Haut gestrafft.

Yoga

Ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Es werden Bewegungen benutzt, welche den Körper stärken, lang und geschmeidig machen und ihn in seinen verschiedenen Winkeln und Rundungen dehnen. Durch gezielte Übungen können Blockaden der Körpermeridiane aufgehoben werden. Muskelverspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.

Pilates/ BBP

Pilates: Ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, welche ruhig und mit bestimmter Atemtechnik ausgeführt werden. Stärkung der Körpermitte – überwiegend die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates - Übungen stabilisieren den gesamten Körper, initiiert vom zentralen Kern (Powerhaus), weitergeleitet in die restlichen Körperteile.

BBP: Gezielte Übungen, die vor allem Bauch, Beine und Po beanspruchen. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und die Haut gestrafft.

Spinning

Ist ein Gruppentraining, das auf stationären Fahrrädern betrieben wird. Mit verschiedenen Techniken und Musik wird eine Gewichtsreduktion erzielt und gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training durchgeführt. Indoor Cycling I: für Einsteiger

Callanetics

Aufwärmen mit Basisschritten und unterschiedlichen Armbewegungen. Weiterhin werden Gleichgewicht und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur, mit Augenmerk auf die richtige Haltung, in langsamen Tempo gezielt trainiert. Danach erfolgt eine Entspannung und Dehnung.

Zandunga

Zandunga verspricht eine solche Freude, dass jeder Kurs wie eine Party ist und geradezu süchtig macht! Alt und jung, groß und klein- jeder hat es sofort drauf, denn die lateinamerikanischen Schritte sind spielend leicht nachzutun. Bei so viel Abwechslung und Freude merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet.

Aroha

Ein effektives Gruppenfitnessprogramm, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

Freizeit- und Erlebnisbad AquariUM

Am Aquarium 6

Schwedt/Oder

Tel. 03332 449-375

www.aquarium-schwedt.de



AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.

Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 08:00 – 22:00 Uhr

Sa.- So./Feiertage 10 – 18 Uhr

ab 01.04.- 30.09.18 10 – 16 Uhr