

Textorbad

Neue Kurse in der Schwimmhalle Frühjahr 2012

Baby- schwimmen	Freitag 20.1.- 23.3.				10 x 35 min. 75,--€	
	9:00 - 9:35 10:00 - 10:35 12:00 - 12:35					
Kompakt Kurs Anfänger Kinder 6+	Montag bis Freitag		Montag bis Freitag		12 x 45 min. 90,--€	
Anfänger- kurs Kinder ab 6 Jahren	Montag und Mittwoch 9.1.-15.2. 20.2.-28.3. 15:00 - 15:45		Dienstag und Donnerstag 10.1.-16.2 21.2.-29.3. 15:00 - 15:45		12 x 45 min. 90,--€	
Aufbaukurs Kinder „Seeräuber“ Voraussetzung: Seepferdchen	Montag 9.1.-12.3. 16:00 - 16:45	Dienstag 10.1.-13.3. 16:00 - 16:45	Mittwoch 11.1. - 14.3. 16:00 - 16:45	Donnerstag 12.1.-15.3. 16:00 - 16:45	10 x 45 min. 90,--€	
Aqua Cycling Treffpunkt je 15 min vor Kursbeginn in der Schwimmhalle	MO 16.1.-19.3. 16.4.- 25.6. 7:45-8:30	DI 10.1.-13.3. 17.4.-26.6. 9:00-9:45 17:15-18:00* Schnupper/ Nachholstunde	Mi 18.1.-21.3. 25.4.-27.6. 7:45-8:30	DO 12.01.-15.3. 9 - 9:45 17:15-18:00	FR 27.1.-10.3. 15:00-15:45	10 x 45 min 120.--€
Aqua Nordic walking	Donnerstag 26.01. 7:45-8:30				5 x 45 min 60,--€	
Aqua Fitness	Montag	Mittwoch	Freitag		Offenes Angebot	
	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45 18:00-18:45	8.00 - 8:45			
Schwanger- schafts- gymnastik	Freitag				Je 3,00 € zzgl. Eintritt pro Stunde	
	17.00-17.45					
Aqua Gymn. Senioren	Freitag					
	11:15 - 12:00					

*begrenzte Teilnehmerzahl (15 Personen)

Die Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse beträgt 5 Personen.

Weitere Informationen oder Anmeldungen erhalten Sie unter 069/271089 1500 oder www.bbf-frankfurt.de.

Textorbad

Babyschwimmen

Im Programm für die Kleinsten machen sich Babys schon ab 4 Monaten mit Bewegungen im 32 °C warmen Wasser vertraut. So lernen sie es als Spielplatz kennen – unter fachkundiger Anleitung und in engem Eltern-Kind-Kontakt.

Auf die Wassergewöhnung folgen Babyschwimmkurse für die Altersstufe bis zu 2 Jahren.

Schwimmkurs

Angeboten werden Anfängerschwimmkurse sowohl für Kinder, als auch für Erwachsene. Weitere Informationen erhalten Sie direkt im Bad, oder im Internet unter www.bbf-frankfurt.de.

Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers, die man schon aus anderen Aquafitnesskursen kennt. Zusätzlich wird der Fettstoffwechsel durch den Wasserwiderstand stark angeregt. Es handelt sich um ein Ganzkörper-training, wobei im Wasser die Arme (bzw. der Oberkörper) mit eingesetzt werden. Das ganze wird mit „Musik“ begleitet.

Aqua Nordic Walking

Beim Aqua Nordic Walking handelt es sich ebenfalls um eine komplexe Form, ähnlich wie beim Nordic Walking an Land werden fast 90% der Muskulatur trainiert. Die Stöcke sind um einiges schwerer, dies ermöglicht uns, im Wasser zu „gehen“.

Aqua Fitness

Regelmäßige Wassergymnastik wirkt sich positiv auf Abwehrkräfte, Kreislauf und Stoffwechsel aus, die Fettverbrennung setzt rasch und intensiv ein. Bei den Aquafitnessübungen im Flachwasserbereich geht es vor allem um Ausdauertraining, das die gesamte Muskulatur kräftigt. Das ist Gesundheitsvorsorge für jedes Alter plus Spaß und Geselligkeit.

Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftswassergymnastik dient als Ergänzung des Geburtsvorbereitungskurses, als Konditionstraining oder einfach zur Erleichterung von schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen und zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das fit hält. Durch den Auftrieb des Wassers und die gewisse Schwerelosigkeit werden die gymnastischen Übungen als sehr angenehm empfunden.

Aqua Seniorengymnastik

Wassergymnastik ist ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes Beweglichkeitstraining mit positiven Effekten für Herz und Kreislauf. Besonders geeignet ist diese Gymnastik für Personen mit Hüft- oder Knieerkrankungen, Gelenkersatz, Arthrosen oder Bandscheibenproblemen.

Stand: Dezember 2011