

Aqua-Cycling



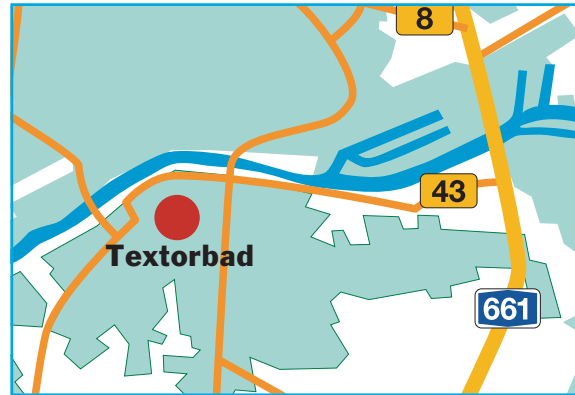
Aqua-Cycling Die neue Wassertrendsportart - einzigartig in Frankfurt

Aqua-Cycling verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers, die man schon aus anderen Aquafitnesskursen, wie Aquajogging und Aquafitness schätzen gelernt hat. Zusätzlich wird der Fettstoffwechsel durch den Wasserwiderstand stark angeregt.







Öffnungszeiten

Montag:	06:30 – 12:00 Uhr
Dienstag:	06:30 – 20:00 Uhr
Mittwoch:	06:30 – 20:00 Uhr
Donnerstag:	06:30 – 20:00 Uhr
Freitag:	06:30 – 22:00 Uhr
Samstag:	08:00 – 20:00 Uhr
Sonntag:	08:00 – 20:00 Uhr



Ihr Weg zu uns

Sie erreichen das Textorbad, Textorstraße 42,
60594 Frankfurt am Main,

-  mit Linie 61 bis Südbahnhof
-  Linien U1, U2, U3
bis Südbahnhof
-  Linien S5, S6
bis Südbahnhof
-  Linien 14, 15, 16
bis Brücken-/Textorstraße

Im Netz: www.bbf-frankfurt.de

E-Mail: info@bbf-frankfurt.de

Telefon: 0 69 / 27 10 89-15 00

Textorbad

Neues Textorbad Schwanthaler Carrée





Herzlich Willkommen im Textorbad, Schwanthaler Carrée

Das moderne 25-m-Edelstahlbecken mit einer durchgängigen Wassertiefe von 1,35 m und 5 Bahnen bietet sowohl Platz zum Schwimmen, als auch für ein außergewöhnliches Aktivprogramm im Wasser, Schwimmkurse und Einzelunterricht. Besonderes Alleinstellungsmerkmal ist der in Frankfurt einmalige Aqua-Cycling-Kurs.

Im Herzen von Sachsenhausen

Das behindertenfreundliche Bad besticht mit seinem schlichten, freundlichen Charme.



In moderner und freundlicher Atmosphäre werden im Gymnastiksaal auf insgesamt 180 m² eine Vielzahl von Präventions- und Gymnastikkursen für Alt und Jung angeboten.

Auszug aus dem Kursprogramm - Schwimmhalle -



Aqua-Cycling

Radfahren im Wasser, die neue Aquatrendsportart für Jung und Alt. Es verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers.

Aquafitness und Wassergymnastik

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.

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren

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.

Aqua Nordic Walking

Aqua Nordic Walking ist eine komplexe Trainingsform für den ganzen Körper. Ähnlich wie beim bekannten Nordic Walking werden fast 90 % der Muskulatur trainiert. Die physikalischen Eigenschaften von Wasser: Wasserwiderstand, Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wassertemperatur garantieren eine Verbesserung der Fitness und des persönlichen Wohlfühlens.

Auszug aus dem Kursprogramm - Gymnastiksaal -

Qi Gong

Eine Reihe von einfachen, ruhig und fließend ausgeführten Übungen für Lebenskraft und Energie (Qi). Verbunden mit Konzentrations- und Atemübungen, harmonisieren sie den Energiefluss im Körper und führen zu einem ausgeglichenen und gesunden Zustand.

Yoga 50+

Mithilfe von Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Kräftigungsübungen finden Sie zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch Ihre Körperentwicklung gelangen Sie zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

Power Kids

Kinder lernen rückengerechtes Bewegungsverhalten auf spielerische Art. Ein kindgerechter Kurs rund um das Thema Wirbelsäule. Der Kurs ist aufgeteilt in Vorschulkinder und Kinder der 3./4. Klasse.

Osteoporoseprävention

Durch gezielte Übungen, bei denen Zug- und Druckkräfte auf das Knochensystem wirken, kommt es zu einer verbesserten Stoffwechselversorgung des Knochens. Das Fortschreiten der Osteoporose wird gehemmt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Kräftigung, vor allem der Rumpf- aber auch der Arm- und Beinmuskulatur. Hierdurch wird die Wirbelsäule unterstützt und Schmerzen können reduziert werden.

Stand: November 2009

Das aktuelle Kursprogramm sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie unter www.bbf-frankfurt.de