



TITUS THERMEN

Aktivprogramm im Erlebnisbad

VORMITTAGSPROGRAMM

Dienstag	10:00 – 10:45 Uhr	Aquajogging
	10:45 – 11:30 Uhr	Wassergymnastik
Mittwoch	10:00 – 10:45 Uhr	Wassergymnastik
	10:45 – 11:30 Uhr	Aquajogging
Donnerstag	10:00 – 10:45 Uhr	Aquajogging
	10:45 – 11:30 Uhr	Wassergymnastik

ABENDPROGRAMM

Dienstag	18:15 – 19:00 Uhr	Aquajogging
	19:00 – 19:45 Uhr	Aquafitness
Donnerstag	18:15 – 19:00 Uhr	Aquajogging
	19:00 – 19:45 Uhr	Aquafitness

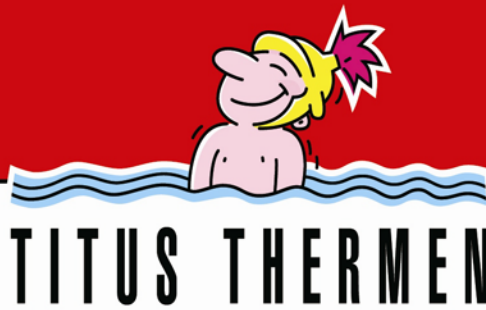
SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Montag	17:45 – 18:30 Uhr
Mittwoch	11:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 3 Euro zuzüglich Eintrittspreis,
11-er Karten für alle Angebote erhältlich zu 30 Euro.

In den hessischen Schulferien und an Feiertagen beachten Sie bitte unsere Aushänge!

Hinweis: in den hess. Osterferien (29.03. bis 10.04.2010)
findet das Kursprogramm ohne Einschränkungen statt!



Informationen zum Aktivprogramm

Wassergymnastik

Ist ein allgemein präventives, wie aber auch rehabilitatives Training für jedermann. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden auf schonende Weise verbessert. Hierbei kommen die Vorteile, die das Medium Wasser zu bieten hat hinzu, der Körper wird ausgeglichen belastet, die Auftriebskraft entlastet Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule und die Bandscheiben.

Aquafitness

Ist ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das für jedermann geeignet ist. Das Programm besteht aus einem Aufwärmteil (z.B. federnde einfache Schrittfolgen) einem Belastungsteil (Kraftausdauerübungen, teilweise mit Geräten wie z.B.: Schwimmbretter, Schwimnudeln oder Hanteln) und einem „cool down“ zum Ausklang. Aquafitness dient der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und der Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Aquajogging

Ist eine laufbetonte Gymnastik im Tiefwasser mit Ausdauer- und Fitnesscharakter für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das Joggen wird mit Hilfe eines Auftriebsgürtels erleichtert und ist daher für Teilnehmer mit Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates besonders geeignet. Beim Aquajogging wird jeglicher Aufprall, der zu Lasten der Gelenke geht vermieden, und es ist zugleich ein effektives Herz-Kreislauftraining

Wassergymnastik für Schwangere

Wassergymnastik 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.

Bitte kommen Sie pünktlich zu den Kursen, weil Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen.

Viel Spaß wünschen die Trainerinnen und Trainer der Titus Thermen!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Telefon: 069 / 271089-1200 oder -1208, im Internet: www.bbf-frankfurt.de