



# Hallenbad Baienfurt

*Das freundliche Hallenbad!*

## Kursprogramm Fitness

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Muskulatur kräftigt und die Körperwahrnehmung verbessert. Angesprochen werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Bitte eine Matte, ein Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet im Mehrzweckraum des Hallenbads statt.

### Faszien Fitness

Unser gesamter Körper wird von Faszien, einem Teil des Bindegewebes, mitgetragen. Dieses Netz umhüllt Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Mit den Übungen aus diesem Kurs wird die Elastizität der Faszien wieder hergestellt. Das hilft, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen, und die Verletzungsgefahr nimmt ab.

Bitte eine Matte, ein Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet im Mehrzweckraum des Hallenbads statt.

### Termine und Anmeldung

Unsere Kurse werden direkt vom Hallenbad Baienfurt angeboten und von eigenen erfahrenen Mitarbeiter\*innen durchgeführt.

Alle Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage [www.hallenbad-baienfurt.de/shop](http://www.hallenbad-baienfurt.de/shop).

Dort können Sie sich auch unkompliziert zu allen Kursen anmelden.

### Über uns

Unser Hallenbad ist bemerkenswert, denn es wird gemeinschaftlich betrieben. Zahlreiche Aufgaben werden ehrenamtlich geleistet.

Ein Hallenbad von Bürger\*innen für Bürger\*innen.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

### So finden Sie uns

Hallenbad Baienfurt eG

Marktplatz 5

88255 Baienfurt

Tel. 0751-76697788

Fax 0751-50919714

info@hallenbad-baienfurt.de

www.hallenbad-baienfurt.de

Kostenlose Parkplätze direkt am Hallenbad.

Das Hallenbad liegt in der Nähe der Bushaltestellen „Achtalschule“ und „Feuerwehrhaus“ (Linien 1/2, 30 und 31) sowie „Post“ (Linie 5).

Stand: 01/2021 Erstellt mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins Hallenbad Baienfurt e.V.





## Aqua Fitness

Mit Aqua Fitness verbessern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit, stärken das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskeln. Gleichzeitig wirkt der Wasserwiderstand wie eine sanfte Massage auf die Haut, das Bindegewebe und die Muskeln; die Gewebedurchblutung wird gefördert und das Lymphsystem angeregt. Das Training ist durch den Wasserauftrieb besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben.

## Soft Aqua Fit

Dieser Kurs bietet Sport und Bewegung auf die sanfte Art, mit Spaß in der Gruppe und im Wasser. Auch Entspannungsübungen sind im Programmablauf enthalten. Geeignet ist dieser Kurs für „Sportwiedereinsteiger\*innen“ und jene, denen unsere Aquafitness-Kurse zu herausfordernd sind.

## Aqua Step

Eine kleine Plattform im Wasser, befestigt mit Saugnäpfen auf dem Beckengrund, ist die Basis für dieses effektive Fitnessprogramm.

In verschiedenen Bewegungsabläufen wird der Stepper mit einbezogen, Elemente des Step-Aerobic werden ins Wasser verlegt. Hierbei werden die positiven Eigenschaften des Wassers genutzt.

Aqua Step trainiert die Bein- und Rumpfmuskulatur, fördert die Balance und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Die Koordination wird geschult, und unterlegt mit Musik kommt der Spaß dabei nicht zu kurz.

## Aqua Power Step

Auch beim Aqua Power Step handelt es sich um ein abwechslungsreiches und effektives Fitnesstraining. Beim Aqua Power Step-Kurs ist allerdings etwas mehr Kondition gefragt.

## Aqua Cycling

Aqua Cycling ist Radfahren auf speziellen Fahrrädern im brusttiefen Wasser. Es fördert nicht nur Ausdauer, Kraft und Koordination und trainiert Rücken, Schultern und Arme – es macht auch riesigen Spaß!

Die klassischen Prinzipien des Radfahrens werden mit den positiven Eigenschaften des Wassers verbunden. Dadurch ist es viel effektiver als das Training am Land.

Bitte feste, wassergeeignete Schuhe (am besten ohne Schnürsenkel) sowie eine Radlerhose (für unter bzw. über den Badeanzug/der Badehose) mitbringen.