



© Lars K. Christensen - Fotolia

### Wasser-Gymnastik\*\* Für jede Altersgruppe

Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90% verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Schwergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl.

### Aqua-Jogging/ -Fitness\*\*

Motivierendes Laufen im Tiefwasser mit Auftriebshilfe

- ~ Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
- ~ Ausdauertraining zur Anregung des Fettstoffwechsels
- ~ Kräftigung der gesamten Muskulatur
- ~ Verbesserung der Körperhaltung

Gute Entlastung der Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder

### aquaback TRAINING\*\*

ein innovatives Trainingskonzept im Wasser für

- ~ stärkere Muskeln
- ~ bessere Kondition
- ~ gesteigerte Fitness
- ~ optimierte Figur



© Andre Bonn - Fotolia

### Baby-Schwimmen\*\*\* für Babies ab 4 Monaten und Kleinkinder

Schwimmen macht den Babys nicht nur Spaß, die Bewegung im Wasser fördert auch spielerisch die körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Kindes.

Unter fachlicher Anleitung. Wassertemperatur 31,5° C

### Robben-Kurs\*\* für Kinder vom 3. bis 5. Lebensjahr

Die Kinder bauen in spielerischer Form ihr Verhältnis zum Wasser auf und verlieren mögliche Ängste, gewinnen Vertrauen und sammeln zahlreiche Erfahrungen.

### Schwimmenlernen\*\* für Anfänger ab 5 Jahre

Unsere Schwimmkurse sind speziell für Kinder ab 5 Jahre entwickelt. Über die Wassergewöhnung und das Erlernen des Brustschwimmens hinaus können auch die Prüfungen für Seepferdchen und Bronze absolviert werden.

### Aufbaukurse\*\* unter professioneller Leitung

Kinder, die das Frühschwimmer-Abzeichen erworben haben, lernen

- ~ Stil- und Ausdauerverbesserung
- ~ Rückenschwimmen, Tauchübungen, Springen
- ~ Kennenlernen der Baderegeln

Vorbereitung auf die Schwimmprüfungen

### Anmeldung unter:

#### Fitnessbad Walsrode

Hermann-Löns-Straße 23 · Tel. 0 51 61. 48 89 90 · 29664 Walsrode

#### Hallenbad Bad Fallingbostal

Heinrichsstraße 22 · Tel. 0 51 62. 90 21 04 · 29683 Bad Fallingbostal



Angebote  
in den Hallenbädern

Bädergesellschaft  
Böhmetal

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   |
|--|--|---|--|--|---|
| <b>Fitnessbad Walsrode</b>   |  |   |  |  |   |
| <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre**<br/>Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr<br/>15.00 - 16.00 Uhr</p> <p><b>aquaback TRAINING</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr</p> | <p><b>Aqua-Gymnastik*</b><br/>Frau Reckermann<br/>09.00 - 10.30 Uhr</p> <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre**<br/>Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr<br/>15.00 - 16.00 Uhr</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>14.00 - 17.00 Uhr</p> <p><b>Aqua-Jogging**</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>20.30 - 21.15 Uhr</p> | <p><b>Babyschwimmen</b><br/>Frau Kaufung<br/>09.00 - 10.00 Uhr</p> <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre**<br/>Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr<br/>15.00 - 16.00 Uhr</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>14.00 - 17.00 Uhr</p> | <p><b>aquaback TRAINING für Senioren</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>09.00 - 10.00 Uhr</p> <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre**<br/>Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr<br/>15.00 - 16.00 Uhr</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>14.00 - 17.00 Uhr</p> <p><b>Aqua-Jogging**</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>20.30 - 21.15 Uhr</p> | <p><b>Aqua-Gymnastik*</b><br/>Frau Reckermann<br/>09.00 - 10.00 Uhr</p> <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre**<br/>Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr<br/>17.00 - 18.00 Uhr</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>14.00 - 17.00 Uhr</p> <p><b>Spiel- und Spaßnachmittag</b><br/>für Kinder mit Musik und vielen Wasserspielgeräten<br/>15.00 - 17.00 Uhr</p> <p><b>Aqua-Training*</b> Herr Hanisch (SG Böhmetal)<br/>16.45 - 18.00 Uhr</p> <p><b>aquaback TRAINING</b><br/>(Anmeldung erforderlich)<br/>19.00 - 20.00 Uhr</p> | <p><b>Schwimmen lernen</b><br/>für Kindergartenkinder und ihre Eltern*<br/>Frau Lange<br/>10.00 - 11.00 Uhr</p> |
| <b>Hallenbad Bad Fallingbostal</b>   |  |   |  |  |   |
| <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Kinder ab 5 Jahre (Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Aqua-Fitness-Kurs</b><br/>Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich)<br/>17.00 - 18.30 Uhr</p>                 | <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Kinder ab 5 Jahre (Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Wasser-Gymnastik für alle</b><br/>Frau Knoke<br/>18.00 - 18.30 Uhr<br/>18.45 - 19.15 Uhr</p> <p><b>Aqua-Fitness-Kurs</b><br/>Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich)<br/>19.30 - 21.00 Uhr</p>  | <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Kinder ab 5 Jahre (Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p>  | <p><b>Aqua-Fitness-Kurs</b><br/>Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich)<br/>9.30 - 11.00 Uhr</p> <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Kinder ab 5 Jahre (Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Spiel- und Spaßnachmittag</b><br/>für Kinder und Jugendliche<br/>mit Musik und vielen Wasserspielgeräten<br/>15.00 - 17.00 Uhr</p>   | <p><b>Schwimmunterricht</b><br/>für Kinder ab 5 Jahre (Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Kindergeburtstagsfeier</b><br/>(Anmeldung erforderlich)</p> <p><b>Aqua-Fitness-Kurs</b><br/>Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich)<br/>17.00 - 18.30 Uhr</p>   | <p><b>Baby-Schwimmen***</b><br/>für Babies und Kleinkinder ab 4 Monaten<br/>08.30 - 10.30 Uhr</p>               |

\* Diese Angebote stehen unter der Schirmherrschaft des TV Jahn Walsrode. Die Kursgebühr beträgt jeweils für eine Zehnerkarte 30,00 Euro. Die Kurskarten können Sie bei den jeweiligen Kursleitern oder in der Geschäftsstelle des TV Jahn erwerben.  
Tel. 0 5161. 78 70 756 · Moorstr.10, 29664 Walsrode. Für den Eintritt ins Bad bezahlen Sie den regulären Eintritt oder benutzen Ihre Wertkarte.

\*\* Freies Angebot der Schwimm-Meister der Bädergesellschaft mbH.

Anmeldung und Infos: Walsrode: ☎ 05161. 488 99 80 · Bad Fallingbostal: ☎ 05162. 90 21 04

[www.badbt.de](http://www.badbt.de)

\*\*\* Freies Angebot von Frau Jentsch · E-Mail: [info@aquafit-walsrode.de](mailto:info@aquafit-walsrode.de) · Web: [www.aquafit-walsrode.de](http://www.aquafit-walsrode.de)