

# Aqua-Fitness Wasser-Gymnastik

**Bädergesellschaft**  
Böhmetal

# Wasser-Gymnastik

## Für jede Altersgruppe

Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90% verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. 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 Hilfe eines Gürtels als Auftriebshilfe
- Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
- Ausdauertraining zur Anregung des Fettstoffwechsels
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Entlastung der Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder

### Bitte anmelden!

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Schwimm-Meistern, im Aushang oder im Internet unter [www.badbt.de](http://www.badbt.de)

### Fitnessbad Walsrode

Hermann-Löns-Straße 23

29664 Walsrode · Tel. 0 51 61. 48 89 90

### Hallenbad Bad Fallingbostal

Heinrichsstraße 22

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