

Aqua Fitness eignet sich wirklich für jede und jeden. Ganz gleich, wie alt Sie sind oder wie durchtrainiert. Probleme mit der Wirbelsäule? Aqua Fitness ist der sanfte Weg zur kräftigen Rückenmuskulatur. Schmerzen in den Knien? Das Wasser reduziert die Gewichtsbelastung nahezu vollständig. Ein schwacher Kreislauf? Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer finden auch für Sie den richtigen Kurs und das richtige Maß.

Das Wasser regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Der Gegendruck zu Ihren Bewegungen wirkt wie eine Ganzkörpermassage. Das Lymphsystem wird auf Touren gebracht, Ihr Körper entschlackt. Sie werden es schnell spüren, andere werden es Ihnen schnell ansehen.

Aqua Fitness ist eine ganz andere Art, Wassersport zu betreiben. Sie trainieren für sich und zugleich in einer Gruppe. Das Wasser ermöglicht neue Bewegungserfahrungen. Musik und Rhythmus sorgen für Anregung und Entspannung. Da überwinden Sie den inneren Schweinehund fast von alleine.

Und unsere Trainerinnen und Trainer garantieren dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

So gewinnt am Ende nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Seele.

Schließlich weiß schon jedes Kind: Planschen im Wasser macht glücklich!



ALLES AUS EINER HAND.

Das Waiblinger Hallenbad ist leicht zu finden, es liegt direkt am Rand der Talaue. Unsere Hallenbadgäste parken natürlich kostenlos.

Die Kursgebühr ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn an der Kasse des Hallenbades zu entrichten. Erst dann ist der Kurs verbindlich gebucht. Ab 6 Tage vor Kursbeginn rücken bei Nichtbezahlung die Interessenten auf der Warteliste nach, damit diese die Möglichkeit haben, einen kompletten Kurs zu belegen.

Es wird keine anteilige Erstattung der Kursgebühr für die Nichtteilnahme oder den späteren Einstieg gewährt.

Selbstverständlich gilt der Eintritt, den Sie zusätzlich zur Kursgebühr bezahlen, für die unbegrenzte Badezeit an diesem Tag. Wählen Sie aus unserem umfangreichen Gebührenangebot einfach das aus, das am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Vom Einzeltagesticket bis zur Jahres-Verbundkarte ist sicher etwas für Sie dabei.



**Stadtwerke
Waiblingen**

Stadtwerke Waiblingen GmbH
Schorndorfer Straße 67
71332 Waiblingen

Telefon 07151 131-0
Telefax 07151 131-202
info@stwwn.de

Montag bis Freitag
7.30 bis 12.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag
13.00 bis 17.00 Uhr

www.stadtwerke-waiblingen.de

Fit, schön und gesund...

...mit Aqua Fitness im Hallenbad Waiblingen.



Stand: April 2016 | klip.de | Fotos: Aquafitness-Gruppe © wawebreakmedia, Shutterstock, Blubberblitz, Hans-Dieter Teschner



**Stadtwerke
Waiblingen**

Sie möchten Aqua Fitness machen und suchen nach einem abwechslungsreichen Kurs? Dann starten Sie mit uns durch. Aqua Fitness eignet sich für jede Altersklasse. Ob ungeübt oder durchtrainiert, wir haben das passende Programm für Sie.

Unsere Aqua Kurse werden von qualifizierten Fitnesstrainern geleitet, die spezielle Angebote für Sie ausgearbeitet haben. Und alle haben ein gemeinsames Ziel: Muskulatur, Faszien-System und Gelenke sowie Herz, Kreislauf und Immunsystem zu stärken.

Und als schöner Nebeneffekt werden Sie schon bald leistungsfähiger und vitaler sein und Ihre neue Lebensqualität genießen. Tauchen Sie ein in die Welt der Aqua Fitness!

Babyschwimmen

Wassergewöhnung und Spaß für Säuglinge und Kleinkinder von 6 bis 12 Monaten.

Die Freude am Wasser sowie die Förderung der Bewegung stehen im Vordergrund des Babyschwimmens. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe bzw. Halte-Techniken. Und die Babys nutzen fasziniert die große Bewegungsfreiheit im Wasser und stärken nebenbei ihre Motorik.

Durch das gemeinsame, spielerische Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird zudem die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.



Aktuelle Kurstermine

Die aktuellen Termine, Eintrittspreise und Gebühren finden Sie auf unserer Internetseite.

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen? Wir beraten Sie gerne unter
Telefon 07151 131-740

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Homepage:
www.stadtwerke-waiblingen.de

Aqua Cycling

Diese inzwischen nicht nur bei Radsportlern sehr beliebte Trainingsform verbindet die Prinzipien des klassischen, stationären Radfahrens mit der gesunden und wohltuenden Wirkung des Wassers.

Die relativ einfachen Bewegungsabläufe für Arme und Beine sind für jeden Fitnesslevel geeignet. Zusätzlicher Geräteinsatz steigert die Effekte und ermöglicht ein variantenreiches Training.

Aqua Cycling verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmung sowie Stoffwechsel sondern trainiert intensiv alle wichtigen Muskelgruppen.

Aqua Fit in der Schwangerschaft

Fit sein für neues Leben. Die Vorteile des Trainings im Wasser sind enorm: Die Entlastung von Muskulatur, Gelenken und Bandscheiben durch den Auftrieb im Wasser ist ideal für die Bewegung in der Schwangerschaft.

Gezielte Gymnastikübungen gegen den Wasserwiderstand stärken schonend die Muskulatur des gesamten Körpers und steigern die Durchblutung. Das wirkt sich auch positiv auf Gebärmutter und Beckenboden aus: das Baby bekommt mehr Sauerstoff und Raum. Zudem lindert und beugt Aqua Fitness Rückenbeschwerden vor, reduziert Wassereinlagerungen und hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Ein ideales Training und frische Energie für neues Leben.

Aqua Fit

Gesund wie ein Fisch im Wasser: nutzen Sie die Auftriebskraft und bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Touren. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur nicht nur aufgebaut und gestärkt sondern nebenbei auch noch Körperfett verbrannt.

Multifunktionale Aqua-Geräte, wie Unterwasser-Hanteln oder spezielle Flex- und Step-Geräte tragen zur gezielten Förderung von Körpergefühl und Koordination bei. Und auch die Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont. So machen Sie sich rundum fit.

Aqua Jogging meets Aqua Robic zu dynamischer Musik

Laufen im tiefen Wasser ist weit mehr als eine bloße Ausdauerübung für das Herz-Kreislauf-System. Zugleich werden eine Vielzahl von Muskelgruppen und Gelenken schonend trainiert. Der Auftrieb des Wassers mindert die Gewichtskraft des Körpers und sorgt somit für eine enorme Entlastung des gesamten Halte- und Bewegungsapparates, insbesondere der Rücken- und Nackenmuskulatur samt Wirbelsäule – um bis zu 90%! Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur, wirkt wie eine Massage und fördert die Durchblutung.

Durch die Aqua Robic Elemente werden Koordination sowie Beweglichkeit geschult. Und die kraftvolle Musik garantiert ein intensives, abwechslungsreiches Training.

Aqua Power

Sie möchten sich einmal so richtig auspowern? Dann ist das der richtige Kurs für Sie.

Aqua Power ist ein dynamisches Kraft- und Ausdauertraining zu energiegeladener Musik, das im Flachwasser durchgeführt wird. Der Kurs findet mit hoher Intensität statt, teilweise auch unter Einsatz von Aqua-Geräten, und beinhaltet HIT (High Intensity Training), Tabata, Boot Camp, Cross Zirkeltraining sowie Box. Das Allround-Programm für Ihre Muskeln.

Wichtiger Hinweis: Übrigens bestätigen auch viele Krankenkassen die gesunde Wirkung von Aqua Fitness und übernehmen die Kosten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Voraussetzungen. Nach vollständigem Kursbesuch erhalten Sie daher eine Teilnahmebestätigung.