



- ⊗ **Hallenbad** ⊗ **Whirlpool**
 - ⊗ **Dampfbad** ⊗ **Sauna**
 - ⊗ **Infrarotwärmekabine**
 - ⊗ **Solarium** ⊗ **Cafeteria**
- unbegrenzte Aufenthaltsdauer-**

Bäder-Team:

(zu den Öffnungszeiten)
Hallen-Bad Brakel,
Am Bahndamm 28, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 4174
eMail: baederteam@stadtbrakel.de

Bäderverwaltung:

(montags-freitags 8:00 – 12:30 Uhr,
dienstags + donnerstags 14:00 – 16:30 Uhr)
Rathaus, Am Markt 12, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 360-1311
email: a.gehle@brakel.de
Fax: 05272 / 360 44 1311

Internet:

www.brakel.de/baeder

AQUAFITNESS

KURS-NR. 3

AQUAFITNESS

Fit und aktiv, unter Ausnutzung aller positiven Einflüsse des Wassers im Wasser. Das bedeutet insbesondere, eine gezielte Herz-Kreislaufförderung und Stärkung des Muskel- und Skelettsapparates.

Weitere Aspekte des Aquagymnastikkursangebotes:

- Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen
- Ausdauerförderung z.B. Aqua-Jogging
- Entspannungstechniken verschiedenster Art
- Einsatz unterschiedlicher Materialien (Schwimmbrett, Stäbe, Noodle usw.)

Im Informationsteil:

Hilfe und Tipps für die Entwicklung eines Eigenübungsprogrammes.

- Kursort:** Hallen-Bad Brakel (Teilnutzung Schwimmbecken)
Kursdauer: 10 Unterrichtseinheiten (60 Minuten)
Kurskosten: 100,00 Euro incl. Hallen-Bad-Eintritt
Kurszeit: montags von 17.00 – 18.00 Uhr

Der Kurs ist bei allen Krankenkassen erstattungsfähig.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
K.TÖLLE**

Warburger Str. 14, 33034 Brakel
Tel.: 05272 / 3 95 55 Fax: 05272 / 3 95 56
E-Mail: katrin.kg@web.de