

KURSPLAN 2024 – gültig ab 19. Februar 2024

VORMITTAG

MONTAG

10:00 – 10:45 Uhr
Zandunga

DIENSTAG

10:45 – 11:30 Uhr
Bauch-Beine-Po

MITTWOCH

10:45 – 11:30 Uhr
Yoga

DONNERSTAG

10:45 – 11:30 Uhr
Pilates

FREITAG



NACHMITTAG



17:00 – 17:45 Uhr
**Bauch-Beine-Po /
Pilates** im 14-tägigen Wechsel

18:00 – 18:45 Uhr
**Bewegungskurs
nach L&B**

19:15 – 20:00 Uhr
Yoga

18:15 – 19:00 Uhr
**Bauch-Beine-Po /
Pilates** im 14-tägigen Wechsel



Information und
Anmeldung unter:

03332 449-377

aquarium@stadtwerke-schwedt.de

So fühl' ich mich gut!

Kursteilnahme nur mit Voranmeldung.

Alle Kurse finden in unseren Räumen in der **Vierradener Straße 32** in
der **Schwedter Altstadt** statt.

Fitness

AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.

FITNESSKURSE

Bewegungskurs nach Liebscher & Bracht

Der Bewegungskurs nach Liebscher und Bracht bietet Ihnen eine einzigartige Möglichkeit, die natürliche Bewegungsfähigkeit Ihres Körpers wiederherzustellen und zu stärken. Im Vordergrund stehen verschiedene Dehnungsübungen, die sogenannten Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht. Hierbei werden bestimmte Engpässe im Körper wieder aufgedehnt, um gezielt gegen Schmerzen im Bewegungsapparat vorzugehen bzw. diesen vorzubeugen.

BBP

Gezielte Übungen, die vor allem Bauch, Beine und Po beanspruchen. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und die Haut gestrafft. Natürlich beanspruchen wir den gesamten Bewegungsapparat, legen den Schwerpunkt aber gezielt auf einzelne „Problemzonen“.

Yoga

Ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Es werden Bewegungsabläufe genutzt, die den Körper stärken, lang und geschmeidig machen und ihn in seinen verschiedenen Winkeln und Rundungen dehnen. Durch gezielte Übungen können Blockaden der Körpermeridiane aufgehoben werden. Muskelverspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.

Pilates

Ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, welche ruhig und mit bestimmter Atemtechnik ausgeführt werden. Stärkung der Körpermitte – überwiegend die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates-Übungen stabilisieren den gesamten Körper, initiiert vom zentralen Kern (Powerhaus), weitergeleitet in die restlichen Körperteile.

Zandunga

Zandunga verspricht eine solche Freude, dass jeder Kurs wie eine Party ist und geradezu süchtig macht! Alt und Jung, Groß und Klein – jeder hat es sofort drauf, denn die lateinamerikanischen Schritte sind spielend leicht nachzutun.

Bei so viel Abwechslung und Freude merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet.

