

KURSPLAN 2024 – gültig ab 09. September 2024

VORMITTAG

NACHMITTAG

MONTAG

10:00 – 10:45 Uhr
Functional Fitness



17:00 – 17:45 Uhr
Bewegungskurs
nach L&B

DIENSTAG

10:45 – 11:30 Uhr
Bauch-Beine-Po



17:00 – 17:45 Uhr
Functional Fitness

MITTWOCH



17:00 – 17:45 Uhr
Bewegungskurs
nach L&B

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

19:15 – 20:00 Uhr
Yoga

DONNERSTAG

10:45 – 11:30 Uhr
Pilates



18:15 – 19:00 Uhr
Bauch-Beine-Po



FREITAG



Information und
Anmeldung unter:

03332 449-377

fitness.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.

Entspannungstraining

Entspannungsverfahren oder Entspannungstechniken sind übende Verfahren zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden, deshalb werden in diesem Kurs gezielte Ruheübungen zur Stressbewältigung angewandt.

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.

Functional Fitness

In diesem Kursprogramm fördern Sie nicht nur ihre Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung, sondern schützen sich aufgrund der vielfältigen Muskulären Beanspruchung auch vor Verletzungen. Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform.



Fitness
AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.