

# KURSPLAN 2024 – gültig ab 8. April 2024

VORMITTAG

MONTAG

10:00 – 10:45 Uhr  
**Functional Fitness**

DIENSTAG

10:45 – 11:30 Uhr  
**Bauch-Beine-Po**

MITTWOCH

10:45 – 11:30 Uhr  
**Entspannungs-  
training**

DONNERSTAG

10:45 – 11:30 Uhr  
**Pilates**

FREITAG



NACHMITTAG

17:30 – 18:15 Uhr  
**Bewegungskurs  
nach L&B**



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 werden in unseren Räumen in der **Vierradener Straße 32 in der Schwedter Altstadt** durchgeführt.

**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.