



Darf es individuell sein?

Personal Training für jedermann

Ob Schwimmen lernen, Stil verbessern oder neue Techniken ausprobieren: Entscheiden Sie selbst, was Sie sich unter professioneller Begleitung erarbeiten möchten! Gemeinsam mit Ihrem Übungsleiter stellen Sie Ihren eigenen Trainingsplan zusammen – ganz nach Ihren individuellen Wünschen.



**Neusser Bäder und
Eissporthalle GmbH**
Moselstraße 25-27
41464 Neuss
Tel. 0 21 31/5310 412

südbad
Jakob-Koch-Str. 1
41466 Neuss
Tel. 0 21 31/531065 411

stadtbad
Niederwallstraße 3
41460 Neuss
Tel. 0 21 31/531065 211

nordbad
Neusser Weyhe 14-16
41462 Neuss
Tel. 0 21 31/531065 111

hrc.com.de

Stand: 11/2010



Fit und gesund im Wasser!

Das Kurs-Programm der Neusser Bäder für Erwachsene

rundum einfach
www.stadtwerke-neuss.de

swn meine stadtwerte

swn meine freizeit

Fit im Wasser!

Die Wasserkurse der swn

Wasser ist das ideale Element, um mit viel Spaß Ausdauer, Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Dazu bieten die swn eine breite Palette an Kursen an, die für alle Teilnehmer geeignet sind. Hier ist für jeden etwas dabei: Von sanften Übungen bis hin zu kraftvollem Ausdauer-Training.

Kraftvoll: Aquapower

Aquapower ist eine kraftvolle Erweiterung von Aquajogging. Dabei werden auch Trainingsgeräte wie Poolnudeln, Aqua-Hanteln und Schwimmbrettern eingesetzt. Das intensive Laufen im Wasser ist ein gutes Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System!

Aquapower kann in mehreren Varianten gewählt werden: Als offener Kurs, bei dem der Einstieg jederzeit möglich ist oder als fester Kurs mit insgesamt 10 Übungseinheiten. Teilweise werden unsere Kurse durch die Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt.



Rhythmisch: Aquarobic

Eine harmonische Trainingsmethode, die zu dynamischer Musik Ausdauer und Beweglichkeit trainiert – das ist Aquarobic. Hier können auch ungeübte Schwimmer mitmachen, denn die Kurse finden in brusttiefem Wasser statt. Die Intensität der einzelnen Übungen wird durch Hilfsmittel wie Hanteln und Fußmanschetten verstärkt. Ein Kurs mit hohem Spaßfaktor!



Schonend: Aqua-Fit

AquaFit ist gelenkschonendes Training im stehetiefen und tiefen Wasser und für alle Altersklassen geeignet. Die Muskulatur wird mit verschiedenen Trainingsgeräten gezielt gekräftigt und vor Verspannungen geschützt. Gezielte Übungen stärken den Stützapparat und die Herz-Kreislauffähigkeit. Ein Einstieg in den offenen Kurs ist jederzeit möglich.

Der Klassiker: Wassergymnastik (kursfrei)

Wassergymnastik ist der Klassiker unter den Aquasportarten. Die einfachen gymnastischen Übungen und kleinen Spiele im stehetiefen Wasser kräftigen Muskulatur und Herz-Kreislauf-System auf sanfte Weise. Da Rücken und Gelenke in besonderem Maße geschont werden, eignet sich Wassergymnastik auch besonders für ältere Teilnehmer.

