

# Wasser-Sportangebote 2020



Montag:	Floatpilates	09:35 - 10:20 Uhr	Daniela
	Floatpilates	10:20 - 11:05 Uhr	Daniela
Dienstag:	Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Uhr	Bea
	AquaFit (mit Weste)	10:30 - 11:15 Uhr	Bea
Mittwoch:	Floatfit	07:45 - 08:15 Uhr	Eric
	Floatfit	08:20 - 08:50 Uhr	Eric
	Floatfit	19:25 - 19:55 Uhr	Eric
Donnerstag:	Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Uhr	Bea
	AquaFit (mit Weste)	10:30 - 11:15 Uhr	Bea
Freitag:	Probetrainings auf Anfrage - 1x/ Quartal	18:00 - 20:00 Uhr	

Das Sportprogramm startet ab Januar 2020  
Quartalskurse zu jeweils 8 Lektionen

Während den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

## Information & Anmeldung:

Eric Werfeli / Schwimm- & Sportschule

sport@brigerbad.ch,

+41 (0)79 509 13 53 oder +41 (0)27 948 48 48



**BRIGERBAD**

## Wassergymnastik

Der Widerstand des Wassers macht stark und fit! Dabei entlastet und schont der Auftrieb des Wassers die Gelenke. Im Wasser wird damit sogar Anstrengung zum Vergnügen. Wasserfitness wird im standtiefen Wasser ohne Aquafitweste ausgeführt.

## Floatfit

Das hochintensive Intervalltraining ist dank der luftgefüllten Matte auf dem Wasser gelenkschonend. In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserung der intramuskulären Koordination.

## Floatpilates

Floatpilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Muskulatur wird sowohl gestärkt als auch gedehnt, der Körper gestrafft, Rumpfstabilisation, Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Körperhaltung wird verbessert.

In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserungen der intramuskulären Koordination.

## Aquafit (mit Weste)

Ziel der Stunde ist es, den Körper durch die Kombination von Stretching (dehnen) und Faszientraining (Mobilisierung des Bindegewebes) wieder frei beweglich zu machen. Mit wiederholt geschmeidigen und fließenden Bewegungen kann die Muskulatur Spannungen besser loslassen und regenerieren. Stretching und Faszientraining ist sowohl für Einsteiger als sportlich aktive geeignet, um die persönliche Trainingsziele zu verbessern.

## Aquabike

Aquacycling ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches in der Gruppenfitness, Prävention und Rehabilitation sehr beliebt ist. Damit wird die Kardioausdauer gesteigert, die Muskeln gelockert und die Geschmeidigkeit der Gelenke erhalten.

Das „Radfahren im Wasser“ ist der neue Aquafitness-Trend.

## Preise

Quartalskurse zu 8 Lektionen

Floatpilates / Aquafit / Aquabike	CHF 190.- inkl. Hallenbadeintritt (mit ABO CHF 130.-)
Floatfit	CHF 130.- inkl. Hallenbadeintritt (mit ABO CHF 90.-)
Wasserfitness (offenes Training)	CHF 5.-/ Lektion, ohne Hallenbadeintritt



**BRIGERBAD**