

# Wasser-Sportangebote 2022

ab 10. Januar 2022



|             |                        |                   |
|-------------|------------------------|-------------------|
| Montag:     | Floatpilates           | 09:30 - 10:15 Uhr |
| Dienstag:   | Wassergymnastik        | 09:30 - 10:15 Uhr |
|             | Aquafit (mit Weste)    | 10:30 - 11:15 Uhr |
| Mittwoch:   | Power-Floatfit         | 08:20 - 08:50 Uhr |
|             | Aquafit für Schwangere | 17:00 - 17:45 Uhr |
|             | Aquabike               | 18:00 - 18:45 Uhr |
|             | Aquabike               | 18:50 - 19:35 Uhr |
|             | Kraulkurs Erwachsene   | 19:00 - 19:45 Uhr |
|             | Floatfit               | 19:40 - 20:25 Uhr |
| Donnerstag: | Aquafit (mit Weste)    | 10:30 - 11:15 Uhr |
|             | Floatfit               | 18:40 - 19:25 Uhr |
|             | Aquabike Intervall     | 19:30 - 20:15 Uhr |
| Freitag:    | Floatfit Intervall     | 08:30 - 09:15 Uhr |
|             | Aquabike Intervall     | 09:20 - 10:05 Uhr |

**Preise:** Quartalskurse zu 8 Lektionen:  
CHF 190.- inkl. Hallenbadeintritt (mit ABO CHF 130.-) 45. Min.  
CHF 130.- inkl. Hallenbadeintritt (mit Abo CHF 80.-) 30 Min.

Wassergymnastik (offenes Training) CHF 5.-/ Lektion, exkl. Eintritt

## Information & Anmeldung:

[schwimmschule@brigerbad.ch](mailto:schwimmschule@brigerbad.ch)



# BRIGERBAD

## Wassergymnastik (Hallenbad)

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

## Power Floatfit

Das Training bietet ein ausgeglichenes und funktionelles Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Steigerung der Ausdauer. Das Gleichgewicht und das Koordinationsgefühl wird auf einer luftgefüllten Matte auf dem Wasser trainiert. Maximiert die Fettverbrennung.

## Floatfit Intervall

Mit diesem Training verbrennst du deutlich mehr Körperfett als beim moderaten Fitnesstraining in derselben Zeitspanne. Die Übungen bringen deinen Körper an seine Grenzen, wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff verbraucht. So wird der Stoffwechsel kräftig angeregt. Wer also lieber kürzer trainiert und bereit ist, dabei Vollgas zu geben, ist hier richtig.

## Aquafit (mit Weste)

Der Widerstand des Wassers macht stark und fit! Der Auftrieb des Wassers schont und entlastet die Gelenke. Im Wasser ist sogar Anstrengung ein Vergnügen. Aquafit wird im Tiefwasser mit Weste ausgeführt.

## Aquabike

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

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

## Aquabike Intervall

Durch den Wasserwiderstand werden beim Strampeln die Muskeln in Ihren Beinen stärker in Anspruch genommen, als wenn Sie an Land Fahrrad fahren. Während der Stoffwechsel und die Herzfrequenz ordentlich angekurbelt werden, sorgt die Wasserdichte dafür, dass Ihr Körper nicht an den falschen Stellen belastet wird. Beim Intervall trainiert man eigentlich immer wieder an seiner Belastungsgrenze und wieder zurück.



**BRIGERBAD**