



# TITUS THERMEN

## Aktivprogramm im Erlebnisbad

---

### VORMITTAGSPROGRAMM

---

Dienstag	10:00 – 10:45 Uhr	Aquajogging
	10:45 – 11:30 Uhr	Wassergymnastik
Mittwoch	10:00 – 10:45 Uhr	Wassergymnastik
	10:45 – 11:30 Uhr	Aquajogging
Donnerstag	10:00 – 10:45 Uhr	Aquajogging
	10:45 – 11:30 Uhr	Wassergymnastik

---

### ABENDPROGRAMM

---

Dienstag	18:15 – 19:00 Uhr	Aquajogging
	19:00 – 19:45 Uhr	Aquafitness
Donnerstag	18:15 – 19:00 Uhr	Aquajogging
	19:00 – 19:45 Uhr	Aquafitness

---

### SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

---

Montag	17:45 – 18:30 Uhr
Mittwoch	11:30 – 12:15 Uhr

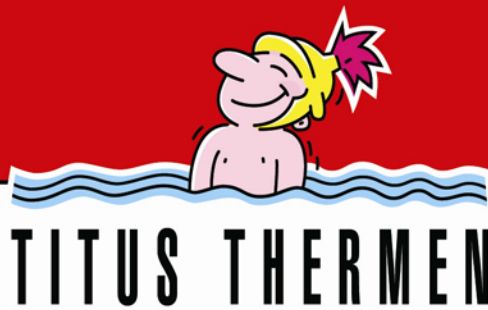
---

### AQUAFIT FÜR FORTGESCHRITTENE

---

Montag	11:15 – 12:00 Uhr
--------	-------------------

Kosten: 4 Euro zuzüglich Eintrittspreis  
11-er Karten für alle Angebote erhältlich zu 40 Euro.



## Informationen zum Aktivprogramm

### **Aquafitness**

ist ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das für jedermann geeignet ist. Das Programm besteht aus einem Aufwärmteil (z.B. federnde einfache Schrittfolgen) einem Belastungsteil (Kraftausdauerübungen, teilweise mit Geräten wie z.B.: Schwimmbretter, Schwimnudeln oder Hanteln) und einem „cool down“ zum Ausklang. Aquafitness dient der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und der Kräftigung der gesamten Muskulatur.

### **Aquafit**

ist eine Mischung aus Aquajogging und Wassergymnastik. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Aquasport-Teilnehmer und findet im Tiefwasser mit / ohne Auftriebsgürtel und Kleingeräten statt.

### **Aquajogging**

ist eine laufbetonte Gymnastik im Tiefwasser mit Ausdauer- und Fitnesscharakter für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das Joggen wird mit Hilfe eines Auftriebsgürtels erleichtert und ist daher für Teilnehmer mit Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates besonders geeignet. Beim Aquajogging wird jeglicher Aufprall, der zu Lasten der Gelenke geht vermieden, und es ist zugleich ein effektives Herz-Kreislauftraining

### **Wassergymnastik**

ist ein allgemein präventives, wie aber auch rehabilitatives Training für jedermann. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden auf schonende Weise verbessert. Hierbei kommen die Vorteile, die das Medium Wasser zu bieten hat hinzu, der Körper wird ausgeglichen belastet, die Auftriebskraft entlastet Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule und die Bandscheiben.

### **Wassergymnastik für Schwangere**

Wassergymnastik dient als Ergänzung des Geburtsvorbereitungskurses, als Konditionstraining oder einfach zur Erleichterung von schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen und zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das fit hält.

Durch den Auftrieb des Wassers und die gewisse Schwerelosigkeit werden die gymnastischen Übungen als sehr angenehm empfunden.

*Bitte kommen Sie pünktlich zu den Kursen, da Sie sonst die wichtige Aufwärmphase verpassen.*

*Viel Spaß wünschen die Trainerinnen und Trainer der Titus Thermen!*

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon: 069 / 271089-1200 oder -1208, im Internet: [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de)