

## Kursübersicht

Die Übungen finden nicht während der Schulferien und an Feiertagen statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.15 - 10.45 Aqua-Fitness Wellenbecken	10.15 - 10.45 Bewegungsbad Warminnenbecken	10.15 - 11.00 Aerobic Gymnastikraum	10.15 - 10.45 Aqua-Jogging Wellenbecken	10.15 - 10.45 Bewegungsbad Warminnenbecken
11.15 - 12.15 Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	11.15 - 12.15 Bodystyling Gymnastikraum	11.15 - 11.45 Bewegungsbad Warminnenbecken	11.15 - 12.15 Bodystyling Gymnastikraum	11.15 - 12.15 Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum
13.30 - 14.00 Bewegungsbad Warminnenbecken	13.30 - 14.00 Aqua-Jogging Wellenbecken	13.30 - 14.00 Aqua-Fitness Wellenbecken	13.30 - 14.00 Bewegungsbad Warminnenbecken	13.30 - 14.00 Aqua-Fitness Wellenbecken
15.00 - 17.00 Spielnachmittag Wellenbecken				
18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	18.00 - 19.00 Bodystyling Gymnastikraum		18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	
19.15 - 19.45 Aqua-Fitness Wellenbecken	19.15 - 19.45 Aqua-Jogging Wellenbecken		19.15 - 19.45 Aqua-Jogging Wellenbecken	

## Schöne Stunden im WESTBAD!

Sicher haben Sie das WESTBAD als Urlaubsoase direkt vor Ihrer Haustür schätzen gelernt. Ob Sie es "Wellness-Activity" nennen oder ob Sie "ein bisschen was für die Gesundheit tun" dazu sagen. Auf jeden Fall kommen Sie, was Fitness, Entspannung und Erholung angeht, im WESTBAD voll auf Ihre Kosten.

Die kostenlosen WESTBADaktiv<sup>+</sup> Angebote werden ausschließlich von gut ausgebildeten Kursleiterinnen durchgeführt. Nutzen Sie die Angebote, die Ihrem Alter und Ihrem Allgemeinbefinden entsprechen. So macht es am meisten Spaß und vor allem Lust auf das nächste Mal.



Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg  
Tel.: 0941 601-2944, [www.westbad.de](http://www.westbad.de), E-Mail: [info@westbad.de](mailto:info@westbad.de)  
Buslinien 6 und 11, täglich von 9 - 22 Uhr geöffnet

# WESTBADaktiv<sup>+</sup>

Viel Spaß bei den kostenlosen  
Fitnessangeboten in Ihrem WESTBAD



Herausgeber: Regensburger Badebetriebe GmbH, Greflingerstr. 22, 93055 Regensburg, Programmänderung vorbehalten! Stand: März 2008



## Mit WESTBADaktiv+ fit und gesund

Suchen Sie sich das WESTBADaktiv+ Angebot aus, das zu Ihnen passt und machen Sie mit! Es tut Ihnen gut. Garantiert.

Die Teilnahme an den WESTBADaktiv+ Übungen ist für die Badbesucher kostenlos. Sie bezahlen nur den üblichen Eintrittspreis für das WESTBAD. Die Termine und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte der Übersicht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Übungen werden von ausgebildeten Gymnastiklehrerinnen geleitet.



### Aqua-Training: schonend und effektiv

Training im Wasser hat viele Vorteile und ist besonders wirkungsvoll. Der Auftrieb entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule. Gegen den Wasserwiderstand ausgeführt kräftigen die Übungen die gesamte Muskulatur und stärken das Herz-Kreislauf-System. Das Gefühl der Leichtigkeit macht Sie beweglicher, bringt Spaß und spornt an. Der erhöhte Stoffwechsel lässt Fettpölsterchen schnell dahinschmelzen. Es besteht keine Gefahr, sich zu überlasten oder zu verletzen. Aqua-Training im Mineral- und Thermalwasser des WESTBADs: gut für Sie!

### Bewegungsbad

Ein vielseitiges Übungsprogramm im Thermalbecken für Teilnehmer mit und ohne Bewegungseinschränkungen. Das Mobilisieren aller Gelenke und eine schonende Kräftigung sind die Hauptziele. Die Massagewirkung und Wärme des Wassers fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Dehnungsübungen werden dadurch besonders effektiv.

### Aqua-Jogging

Ausdauertraining im tiefen Wasser mit Auftriebsgürtel. Laufbewegungen in verschiedenen Varianten verbessern die Koordination. Im Schwebезustand entwickeln sich Rumpfspannung und Gleichgewichtsgefühl sehr gut. Alles frei von Stoß- und Prellbelastungen, wie sie etwa beim Joggen auftreten. Für Teilnehmer mit Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen das ideale Konditionstraining. Zusätzlicher Effekt: der hydrostatische Druck des Wassers verbessert den venösen Rückfluss aus den Beinen.

### Aqua-Fitness

Für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet, teils im tiefen, teils im flachen Wasser. Ein variables Ganzkörper-Workout mit Springen, Laufen, Wassertreten, Rudern, Kicken, Boxen und vielem mehr bringt Sie gut gelaunt in Hochform. Geräte wie Pool-Nudeln, Handschuhe und Wasserhanteln sorgen für ein intensives Training, das Ihnen noch mehr Spaß macht.



### Gymnastik im Fitnessraum

Auch "wasserlos" können Sie im WESTBAD einiges für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun - zum Beispiel vor oder nach dem Baden. Bewegung ist das beste Mittel, um sich jung und aktiv zu halten. Machen Sie mit!

### Aerobic

Ausdauertraining mit und ohne "Step". Abwechslungsreiche Schrittverbindungen in mittlerer Intensität fördern Koordination, Rhythmusgefühl und Durchhaltevermögen, anspornende Musik holt mehr aus Ihnen raus. Mit dem "Step" wird die Choreografie noch schweißtreibender, interessanter und anspruchsvoller. Bringen Sie bitte Hallenturnschuhe mit.

### Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, den Körper von Kopf bis Fuß zu stärken, die Dehnfähigkeit zu erhöhen und eine bessere Körperwahrnehmung zu vermitteln. Dysbalancen werden ausgeglichen, Fehlhaltungen bewusst gemacht. So kommen Sie zu einer merklich besseren Haltung. Eine gut ausgebildete Muskulatur stützt die Wirbelsäule kraftvoll wie ein Korsett. Gleichzeitig wird die Muskulatur elastisch genug, um alle erforderlichen Gelenkbewegungen zuzulassen. Schmerzfrier Rücken und eine gute Haltung: das bedeutet spürbar mehr Lebensqualität!

### Bodystyling

So kommt Ihr ganzer Körper in Top-Form. Gezieltes Training für Problemzonen wie Bauch, Beine und Oberarme. Straffung von Muskulatur und Gewebe. Das Einbeziehen von Geräten wie zum Beispiel Therabändern und Hanteln verstärkt die gewünschten Effekte und sorgt für Abwechslung.

