



für dich

**machen wir in
heidelberg ganz
schön die welle**

Die Aquafitness-Kurse
in den Hallenbädern
Köpfel, Hasenleiser
und Darmstädter Hof
Centrum.

**stadtwerke
heidelberg** 
bäder

Aquafitness- und Schwimmkurse in den Heidelberger Schwimmbädern

Zwei wunderbare Eigenschaften machen das Wasser zum idealen Trainingsraum: der Widerstand und der Auftrieb. Weil der Widerstand im Wasser viel stärker ist als an der Luft, können Sie mit Bewegungen im Wasser besonders gute Trainingseffekte erzielen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und Beweglichkeit, stärken das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskeln. Gleichzeitig wirkt der Wasserwiderstand wie eine sanfte Massage auf die Haut, das Bindegewebe und die Muskeln; die Gewebedurchblutung wird gefördert und das Lymphsystem angeregt.

Außerdem: So effektiv das Training im Wasser ist, so schonend ist es für Rücken und Gelenke. Denn durch den Wasserauftrieb werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet.

Diese positiven Wirkungen auf den Körper werden in unseren Aquafitness- und Schwimmkursen genutzt. Alle Bewegungsabläufe lassen sich sehr leicht erlernen – unabhängig von Alter oder Leistungsniveau.

Stadtwerke Heidelberg Bäder GmbH & Co. KG

Kurfürsten-Anlage 42–50, 69115 Heidelberg

Telefon: 06221 513-0, Fax: 06221 513-3333

E-Mail: info@swhd.de

www.swhd.de

Aquajogging

Ausdauer, Beweglichkeit und Balance



Beim Aquajogging laufen Sie mit Auftriebshilfen im tiefen Wasser und kräftigen so auf ideale Weise den ganzen Körper. Um ohne Bodenkontakt im Wasser »stehen« zu können, sind neben Beinen und Armen auch die Bauch- und Rückenmuskulatur gefordert. Dabei schulen Sie den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Der Auftrieb und der Widerstand des Wassers unterstützen das gelenk- und rüchenschonende Training.

Die Kurse sind auch für diejenigen geeignet, die nach einer Pause wieder mit dem Sport beginnen möchten. Im tiefen Wasser sollten Sie sich sicher fühlen.

Mit Aquajogging können Sie:

- › das Herz-Kreislauf-System trainieren
- › die gesamte Haltemuskulatur stärken
- › den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen
- › das Bindegewebe massieren und straffen
- › die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken fördern

Aquabiking

Ausdauer, Kraft und Koordination



Beim Aquabiking trainieren Sie auf speziellen Fahrrädern im brusttiefen Wasser. Während des Trainings werden Berg- und Talfahrten simuliert. Weil Sie bei Ihren Bewegungen den Widerstand des Wassers überwinden müssen, ist das Training besonders wirkungsvoll. Spezielle Übungen für den Oberkörper ergänzen das Training. So wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise gekräftigt.

Jedes Aquabike wird individuell entsprechend Körpergröße und Leistungsfähigkeit eingestellt.

Mit Aquabiking können Sie:

- › die Bein- und Pomuskeln stärken
- › die Ausdauer verbessern
- › den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen
- › den Fettstoffwechsel ankurbeln
- › das Bindegewebe kräftigen und Venenproblemen vorbeugen

Aquajumping

Ausdauer, Balance und Koordination



Beim Aquajumping trainieren Sie auf einem Minitrampolin im brusttiefen Wasser. Durch die regelmäßige Folge von Belastung und Entlastung stärken Sie insbesondere die Muskeln und Bänder der Beine. Außerdem verbessert das Auf- und Abschwingen die Durchblutung, und das Lymphsystem wird angeregt.

Ein Haltegriff bietet zusätzliche Übungsmöglichkeiten und Sicherheit. Durch unterschiedliche Wassertiefen wird die Trainingsintensität verändert.

Mit Aquajumping können Sie:

- › das Herz-Kreislauf-System trainieren
- › die Bein- und Pomuskeln stärken
- › besonders die Fußmuskulatur stabilisieren
- › die Balance und den Gleichgewichtssinn schulen
- › die Bewegungskoordination verbessern

Wassergymnastik für Schwangere

Lockerung, Entlastung und Anregung



Die Bewegung im wärmeren Wasser ist die ideale Ergänzung zur traditionellen Geburtsvorbereitung. Mit gezielten Übungen und Einsatz von Hilfsmitteln wird der Körper angenehm stimuliert und unterstützt. Insgesamt wirken sich die sanften Bewegungen im Wasser positiv auf das Wohlbefinden der werdenden Mutter und des ungeborenen Kindes aus. Der Kurs wird von einer fachkundigen Hebamme geleitet.

Mit der Wassergymnastik für Schwangere können Sie:

- › Muskeln dehnen, kräftigen und lockern
- › Rücken und Gelenke entlasten
- › Durchblutung und Stoffwechsel anregen
- › Haut und Bindegewebe straffen
- › Entspannung und Atmung unterstützen

Hinweis: Sofern keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, kann schon ab der 16. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Einverständnis des Arztes oder der Ärztin.

Kleiner Tipp: Die werdenden Väter können zeitgleich ihre Bahnen ziehen.

Schwimmkurse für Erwachsene

Brust- und Kraulschwimmen



Grundkurs Brustschwimmen

In diesem Kurs machen Sie sich langsam mit der Bewegung im Wasser vertraut. Durch Gleit- und Tauchübungen lernen Sie es, die positiven Eigenschaften des Wassers wie den Auftrieb zu nutzen. Ziel des Kurses ist Brustschwimmen über eine Strecke von 25 Metern im tiefen Wasser.

Grundkurs Kraulschwimmen

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen das ökonomische Kraulschwimmen zu vermitteln. Sie erlernen die Basisbewegungen in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie sich im tiefen Wasser sicher bewegen können.

Aufbaukurs Kraulschwimmen

Wenn Sie den Grundkurs Kraulschwimmen erfolgreich absolviert haben oder bereits Vorkenntnisse besitzen, können Sie in diesem Kurs Ihre Technik im Kraulschwimmen verbessern und stabilisieren. Je nach Fähigkeiten der Gruppe werden auch andere Schwimmtechniken vermittelt, die Kraulrollwende geübt und individuelle Trainingsprogramme entwickelt.

Das Kursangebot

Hallenbad Darmstädter Hof Centrum

69117 Heidelberg, Fahrtgasse 12

Aquajogging, Aquabiking, Aquajumping, Schwimmkurse für Erwachsene; jeden Donnerstagabend: Aquafitness-Kurse ohne öffentlichen Badebetrieb

Hallenbad Köpfel

69118 Heidelberg, Stiftweg 32

Aquajogging, Schwimmkurse für Erwachsene

Hallenbad Hasenleiser

69126 Heidelberg, Baden-Badener-Str. 14

Aquajogging, Aquabiking, Schwimmkurse für Erwachsene, Wassergymnastik für Schwangere

Hinweis: Aquafitness- und Schwimmkurse sind nicht geeignet für Menschen mit koronaren Erkrankungen und Wirbelsäulenschäden. Das Kursangebot wird nicht zertifiziert und nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

Mehr über die Öffnungszeiten und Eintrittspreise der Heidelberger Bäder erfahren Sie unter www.swhd.de/baeder. Informationen zu Terminen und Preisen der Kurse finden Sie in den aktuellen Terminflyern und online unter www.heidelberg.de/sport.

Information und Anmeldung

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Telefon: 06221 513-4401

Wir freuen uns über die Anmeldung per E-Mail an: sportamt@heidelberg.de.