



Herz-Kreislauf-Training

*Gymnastik, Ausdauertraining und Konditionsübungen
zur Stärkung des Herzmuskels*

- ➔ nach einem Herzinfarkt
- ➔ nach einer überstandenen Herzoperation
- ➔ bei einer chronischen Erkrankung des Herzens

Herzsport stärkt nicht nur das Herz, sondern hat auch positive Wirkungen auf andere körperliche Funktionen, so wird

- die maximale Sauerstoffaufnahme des Blutes erhöht
- die Fließeigenschaft des Blutes verbessert
- das Thromboserisiko vermindert
- die Durchblutung und Belüftung der Lunge verbessert und somit die Atmung gekräftigt
- das Immunsystem durch eine Erhöhung der Antikörper gestärkt

Wann: 2x/Woche: dienstags: 8:30 Uhr- 9:30 Uhr
und donnerstags: 13:30 Uhr- 14:30 Uhr

Kursleitung: abwechselnde Kursleiter

Training für Beckenboden und Bauch

*Gymnastik mit einem gezielten
Kräftigungsprogramm und Stabilisationsübungen
(Bauch, Beckenboden, unterer Rücken)*

*Zielgruppe: für alle, die eine angepasstes,
intensives körperliches Training aufnehmen
möchten*

z.B. -nach einer Geburt,
-bei Rückenproblemen

*Übungen auf der Matte mit Zubehör (Ball,
Entspannungskissen, ...).*

Wann: 10x dienstags 14 -15 Uhr

Kursleiterin: Anne-Claire Roland



Kursangebot

Babyschwimmen

Kinderschwimmen

Schwangerschaftsgymnastik

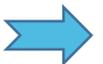
Wassergymnastik

Training Beckenboden/Bauch

Herz-Kreislauf-Training



Bitte wenden



Wassertemperatur: ca. 32 °C



Babyschwimmen:

Sanfte Wassergewöhnung für Säuglinge und ihre Eltern:

Erlernen von Grifftechniken in verschiedenen Positionen, Frühförderung von Gleichgewichtssinn und Motorik, Sensibilisieren der Wahrnehmung im und vom Wasser, Stärkung des Eltern-Kind-Vertrauens, ...

Und vor allem: Ganz viel Spaß!

Alter: ab 3 Monate – **Wann:** 10x dienstags 10:30 Uhr
oder freitags 10 Uhr

Kursleitung: Melanie Hönen

Kleinkindschwimmen

In spielerischer Form wird den Kindern das Atmen, Tauchen und Bewegen vermittelt

Alter: 1-3 Jahre **Wann:** 10 x montags 8:45 – 9:45 Uhr

Kursleitung: Nicole Hilger/Julien Schreuer

Kinderschwimmen

Die Wassergewöhnung und Verbesserung des Körperbewusstseins helfen, dem Kind sich sicher im Wasser zu fühlen.

Alter: 3-4 Jahre – **Wann:** 10 x mittwochs 14 –15 Uhr

Alter: 5-6 Jahre – **Wann:** 10 x mittwochs 15 –16 Uhr

Kursleitung: Morgane Langer

Wassertemperatur: ca. 32 °C



Schwangerschaftsgymnastik:

Der Schwangerschaft angepasste Übungen im Wasser:

-Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und somit günstig für den Geburtsverlauf

-Durchblutungsfördernd

-Wasseransammlungen im Körper werden zurückgedrängt

-Wirbelsäule, Sehnen, Gelenke und Bänder werden entlastet, dies lindert oder verhindert zum Beispiel Rückenschmerzen

-Stärkung der Atemmuskulatur, somit wird das Atmen unter der Geburt erleichtert

Wann: dienstags 14:30 Uhr

Kursleitung: Melanie Hönen

Wassergymnastik

Abwechslungsreiches Ausdauer- und Muskeltraining in kleinen Gruppen

Ziele: Mobilitätsverbesserung, Aktivierung, Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung der Koordination.

Geeignet für jeden, der Spaß an Bewegung im Wasser hat, auch für Nichtschwimmer.

Wann: verschiedene Gruppen zu verschiedenen Zeiten → Infos im Sekretariat

Kursleitung: verschiedene Kursleiter



Informationen im Sekretariat

Zur Domäne 39

4750 Bütgenbach

080/445 664