

**Aktuelle Kurs-Informationen**

## Aqua-Fitness im SauerlandBAD

Spaß an der Bewegung und Fitness – Regeneration –  
Vorbeugung und Rehabilitation

Aqua-Fitness ist ideal für Jung und Alt sich fit zu halten und zwar ohne verbissene Leistungsziele, denn hier zählt vor allem der Spaß an gesunder Bewegung im Wasser.

Durch die relative „Schwereelosigkeit“ im Wasser werden Gelenke geschont, die Muskulatur aber gleichzeitig gekräftigt. Die 10 Trainingseinheiten im Wasser beinhalten ein Ausdauer, Kraft und Koordinationsprogramm sowohl mit als auch ohne spezielle Geräte.

Die Kräftigung der Rumpf und Extremitätenmuskulatur sorgt für eine Verbesserung Ihrer Gesamtfitness im Ausdauer und Kraftbereich, was sich wiederum positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirkt und Schmerzen in den Gelenken sowie der Wirbelsäule vorbeugt.

Die Leitung des abwechslungsreichen und effektiven Trainingsprogramms übernehmen speziell ausgebildete Therapeuten der Physio-Praxis Rauschen.

in Kooperation mit



...das familienfreundliche  
Freizeitbad in Bad Fredeburg!



**Kursgebühr: 110,00 Euro pro Person**  
(Tipp: Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse, ein bedeutenden Anteil der Kosten können Sie erstattet bekommen!)

**Wo: im SauerlandBAD in 57392 Bad Fredeburg**

**Kursdauer: Kurs 1 jeweils 10 x mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr**  
**Kurs 2 jeweils 10 x mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr**

**Die Kursgebühr ist jeweils inklusive 2 Stunden Nutzung des gesamten Bades (außer Sauna)**

### **Kurs-Termine 2012:**

11. Januar bis 14. März

21. März bis 06. Juni (in den Osterferien kein Kurs)

13. Juni bis 26. Sept. (in den Sommerferien kein Kurs)

10. Okt. bis 19. Dez. (Start 1. Woche in den Herbstferien, am 7.11. kein Kurs)

### **Anmeldung ab sofort möglich:**

- in der Physio-Praxis Rauschen, Tel. 02974 83246 oder
- an der Kasse im SauerlandBAD oder unter Tel. 02974 96800

### **Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:**

- [www.praxis-rauschen.de](http://www.praxis-rauschen.de) oder
- [www.sauerland-bad.de](http://www.sauerland-bad.de)