

## AQUA-BOXING

Zur Stressbewältigung ist Aqua-Boxing für Männer und Frauen besonders geeignet! Aus verschiedenen Kampfsportarten wird ein umfangreiches Training zusammengestellt.

Aqua-Boxing ist zum Auspowern super geeignet!

## FIT & GESUND IM WASSER

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining im Wasser!

Bringen Sie Ihre Gesundheit und Figur in Hochform. Unser Gesundheitskurs fördert die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig wird sowohl weiblichen als auch männlichen Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Die Straffung des Bindegewebes ist ein angenehmer und erwünschter Nebeneffekt. Ein neues Wassererlebnis für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Dieser „Aqua Fit“-Kurs ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet und wird von einem speziell ausgebildeten Präventionstrainer geleitet.

## SENIORENWASSERGYMNASTIK

Speziell für Senioren bieten wir entsprechende Wasserbewegungen an. Durch moderates Training mit Musik wird es für jeden ein echtes Erlebnis. Bewegungsschule sowie Gleichgewichtsübungen stehen hier im Vordergrund.

Bei einer Wassertiefe von 1,30 m werden Arm- und Beinbewegungen koordiniert. Von einfachen zu komplexen Bewegungen. Beckenrand-, Partnerübungen und Geräte vervollständigen den Spaß im Wasser.

## NEU: FIT FÜR 2 (Aquafitness für Schwangere)

In der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein, wirkt sich sehr positiv auf den Körper und den gesamten Schwangerschafts-Verlauf aus.

Aqua-Fitness bietet auch bislang weniger sportlich aktiven Frauen die Möglichkeit, in der Schwangerschaft mit dem Training zu beginnen. Die Bewegung im Wasser ist besonders schonend, aber dennoch durch die Dichte des Elements mit einem großen Trainingseffekt verbunden.



Die Kurse finden in verschiedenen Hallenbädern von NürnbergBad statt.

Nähere Informationen über Ort, Teilnehmerzahl und Gebühren der jeweiligen Kurse erfahren Sie auf unserer Website [www.nubad-flipper.de](http://www.nubad-flipper.de) oder telefonisch unter der Rufnummer 0911 58 08 330

**Die Kursanmeldung ist nur online oder telefonisch möglich!**

Grafik: [www.grafik-nach-mass.de](http://www.grafik-nach-mass.de)

**WWW.NÜBAD-FLIPPER.DE**

Herausgeber:  
Schwimmschule Flipper  
Köstlbach 25  
92353 Postbauer Heng



Telefon: +49 911 58 08 330  
E-Mail: [buero@nubad-flipper.de](mailto:buero@nubad-flipper.de)  
[www.nubad-flipper.de](http://www.nubad-flipper.de)

Bürozeiten:  
Montag bis Freitag  
9:00 bis 13:00 Uhr

Eine Kooperation mit  
der Stadt Nürnberg  
Eigenbetrieb NürnbergBad



Bildquellen: kristall, stadelpeter, WavebreakmediaMicro - Fotolia.com



NÜBAD-FLIPPER E.V.

NÜRNBERG



# Aquafitness-Kurse jetzt auch online buchen!

Kursbuchung auf unserer Website:

**WWW.NÜBAD-FLIPPER.DE**



**NOCH MEHR  
KURSE IM  
ANGEBOT!**



## AQUA-CYCLING

Aqua-Cycling ist als konditionsteigerndes Fitnesstraining für jedes Alter und jeden Fitness-Level geeignet und wird auch in der Rehabilitation angewendet. Es verbindet das klassische Fahrradfahren mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Es werden die Bein-, Gesäß-, Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur trainiert. Aqua-Cycling verbessert die Ausdauer und ist effektiver als das Training an Land, weil die Bewegung gegen den Wasserwiderstand durchgeführt wird, gleichzeitig werden die Gelenke geschont. Der hydrostatische Druck beeinflusst positiv sämtliche Körperfunktionssysteme, vor allem Venen und Arterien.

### Aqua-Cycling gegen Cellulitis

Das Wasser hat eine massierende Wirkung, wodurch die Blutzirkulation angeregt wird. Die Folge ist, dass das Bindegewebe gefestigt wird und auch Hilfe im Kampf gegen die unbeliebte Cellulite verspricht. So können besonders Frauen mit schwachem Bindegewebe und Cellulitis von einem Fahrradtraining im Wasser profitieren.

## AQUA-CYCLING FORTGESCHRITTENE

Aqua-Cycling Fortgeschrittene ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet. Der Fortgeschrittenen-Kurs setzt voraus, dass bereits ein Anfängerkurs besucht wurde.

## AQUA-ZUMBA®

Aqua-Zumba® ist perfekt für jedes Alter. Bewegungen im Wasser schonen die Gelenke. Ein weiterer Vorteil ist der Widerstand des Wassers – man muss mehr Kraft aufbringen und kann so Ausdauer und Muskulatur wirksam trainieren! Die Choreographie ist eine Mischung verschiedener lateinamerikanischer Tänze – von Salsa bis Merengue bis hin zu Samba und Hip-Hop. Da ist für jeden etwas dabei und bei mitreißender Latino-Musik bleibt garantiert kein Fuß still.

## AQUABOUNCING (Unterwassertrampolin)

Während der Stunde werden Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Muskelkraft gefördert, gleichzeitig werden die Gelenke geschont. Um den Wasserwiderstand zu überwinden, stehen Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur ständig unter Spannung, 45 Minuten auspowern mit maximalem Spaß garantiert!

## AQUA-JOGGING

Im Wasser joggen? Kein Problem! Der spezielle Aqua-Jogging-Gürtel macht's möglich. Er lässt Sie im Wasser schweben und Sie können nahezu schwerelos joggen. Diese Art der Fortbewegung ist sehr gelenkschonend, stärkt die Rückenmuskulatur und bringt Sie in kurzer Zeit auf Touren. Aqua-Jogging ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet.

## AQUA-ZIRKEL

Mit Aqua-Zirkel bieten wir Ihnen ein kompaktes Sportprogramm mit wechselnden Geräten und zahlreichen Übungen an, die für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet sind. Aqua-Zirkel ist als komplexe Trainingsform gelenkschonend, effektiv und leicht zu erlernen. Steigern Sie Ihre Ausdauer und Schnelligkeit und verbessern Sie Ihre Koordinationsfähigkeit.

## AQUA-FITNESS FATBURNER

Im Wasser wiegt der menschliche Körper nur ein Zehntel seines Gewichtes. Speziell bei Übergewicht trainiert man im Wasser sanft und gelenkschonend, d.h. das Wasser ist ein idealer Trainingspartner während einer Diät oder Ernährungsumstellung. Toller Nebeneffekt: Man verbrennt ein Drittel mehr Kalorien als an Land und strafft gleichzeitig sein Bindegewebe. Weitere positive Auswirkungen sind Stressabbau und Entspannung, die Stärkung des Immunsystems und ein besserer Stoffwechsel und Durchblutung. Aquafitness Fatburner ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet.

## AQUAPOWER

45 Minuten Aquatraining unter Hochdruck! Die unterschiedlichsten Übungen und Geräte kommen in dieser Powersession zum Einsatz. Gefördert werden Arm-, Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Für alle, die sich richtig auspowern wollen!

## BODY-FORMING

Bringen Sie Ihre Figur in Hochform. Sowohl weiblichen als auch männlichen Problemzonen wird durch Body-Forming gezielt zu Leibe gerückt. Die Straffung des Bindegewebes ist ein angenehmer und erwünschter Nebeneffekt. Ein neues Wassererlebnis für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Body Forming ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet.

## AQUA POWER UNIQUE

Das Beste aus unseren Aqua-Fitness-Kursen komprimiert in einer 45-minütigen Aqua-Power-Einheit ohne „Kursverpflichtung“! D.h. Sie kommen so oft Sie wollen und buchen nicht gleich einen ganzen Kurs.

**Dauer einer Einheit:** 45 Min.

### Wichtig:

Unbedingt am Tag der Teilnahme an der Kasse im Südstadtbad ab 12 Uhr anmelden oder telefonisch unter **0911 231 14164**!

**Dieser Kurs findet nur im Südstadtbad statt.**

### Bitte beachten:

Wird ein gebuchter Kursplatz nicht bis spätestens 10 Minuten vor Kursbeginn in Anspruch genommen, verfällt die Reservierung und der Platz wird wieder freigegeben!

**Aqua Power Unique findet nicht in den Schulferien und an Feiertagen statt!**

## FERIENSPECIALS

In den Oster- und Sommerferien finden Schnupperkurse statt. Alle Kursstunden sind dann einzeln buchbar.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.nübad-flipper.de](http://www.nübad-flipper.de)

