



# Aqua Back – Krafttraining im Wasser



www.ballance.de

## Neue Kurse: AQUABACK-FIT-Training

Das effektive Zirkeltraining im Hallenbad Lilienthal

Das innovative Aquaback-FIT-Trainingskonzept bietet ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Der Zirkel besteht aus zehn Stationen mit fünf Geräten und fünf freien Übungen mit Aquahanteln oder Poolnudeln. Eine Kursstunde beim Aquaback- Gerätezirkel setzt sich aus jeweils drei mal 60 Sekunden pro Station zusammen. Nach einer kleinen Pause wechselt man zur nächsten Station. Diese Kursstunde wird musikalisch begleitet und von qualifizierten Trainern angeführt. Das Aquaback-FIT-Zirkeltraining ist für Einsteiger ideal, da jeder seinen individuellen Widerstand an den Geräten einstellen kann. Die dafür konstruierten Aquageräte ermög-

lichen verschiedene Stufen der Belastung.

Das Aquaback-FIT-Training empfiehlt sich für alle die Spaß an der Bewegung im warmen Wasser haben und ihre Fitness steigern wollen. Besonders für Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden ist dieses Training zu empfehlen.

Maria Gunschera (61), Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Borgfeld erklärt ihre Teilnahme am Aquaback-Kurs in Lilienthal so: "Ich bin grundsätzlich offen für neue Trainingsformen und wollte diese neue Art des Trainings im Wasser kennenlernen. Insbesondere der hohe Anspruch an die Muskelkraft in Verbindung mit einer besseren Mobilität ist für mich besonders positiv. Ich konnte

mit diesem Training auf gelenkschonende Art und Weise meine Kondition deutlich steigern. Insgesamt kann ich sagen, dass es sich um ein effektives und züiges Training handelt. Verbessert haben sich auch meine Körperspannung und das Wohlbefinden".

Auch Sandra Glaw (33), stellvertretende Betriebsleiterin aus Grasberg berichtet mit ihrer einjährigen Erfahrung im Bereich Aquafitness: „Durch das Training mit Aquaback wird die Muskulatur mehr gefordert und ist damit absolut effektiv. Zudem vergeht eine Stunde unheimlich schnell, da alle drei Minuten von Station zu Station gewechselt wird. Toll ist, dass ich nun weniger Rückenschmerzen habe und belastbarer bin. Ein toller Nebenefekt

ist, dass ich sogar besser abnehmen kann.“ Ab Dienstag, 19. April um 18.30 Uhr und um 20.30 Uhr gibt es Kurse zum Testen dieses Zirkeltrainings im Hallenbad Lilienthal. Weitere Termine sind wie folgt: am 23. April um 9 und um 10 Uhr, am 26. April um 18.30 Uhr und um 20.30 Uhr, am 30. April um 9 Uhr und um 10 Uhr. Am 23. April findet um 11 Uhr ein Vortrag von Dr. Uwe Schlünz im Bocado im Hallenbad Lilienthal über die Inhalte und Vorteile von Aquaback Training für alle Interessierte statt.

Die AOK Osterholz und die Barmer-GEG haben bereits ihre Zusage zur Bezuschussung der Aquafit Kurse gegeben. Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 04791/98 03 44.

## Termine Schnupperkurse

Dienstag, 19. April, 18.30 und 20.30 Uhr

Sonnabend, 23. April, 9 und 10 Uhr

Dienstag, 26. April, 18.30 und 20.30 Uhr

Sonnabend, 30. April, 9 und 10 Uhr

23. April, 11 Uhr, Vortrag von Dr. Uwe Schlünz  
im Bocado/Hallenbad Lilienthal



Sandra Glaw trainiert ihre Bauchmuskeln beim Aqua Back.



Maria Gunschera beim Training mit dem Rotationsgerät.

### BADSANIERUNG. MIT DEN RICHTIGEN KEIN PROBLEM.

MIT UNSEREN PARTNERN AUS  
ELEKTRO UND SANITÄR  
SANIEREN WIR IHR BAD.

EIN ANSPRECHPARTNER.  
ALLE ARBEITEN.

WIR SCHAFFEN DIE KONTAKTE.



VERSCHAFFEN SIE SICH  
EINDRÜCKE. SHOWROOM,  
WÖRPE-PARK, LILIENTHAL

OTTERSTEINER STR. 2 · GRASBERG · T: 04792/950 000

**DIE RICHTIGEN. FÜR SIE.**  
BÄDER. KÜCHEN. RÄUME. **BISPINGHOFF**

Ein Snack im Bistro oder Ihre kleinen und großen Feiern im anspruchsvollen und stilvollen Rahmen: Genießen Sie Ihre Zeit mit bester Gastlichkeit. Außer-Haus-Verkauf + telefonische Vorbestellung möglich.

Restaurant/Bistro  
**BOCADILLO**  
Clubräume

**OSTERHOLZ-SCHARMBECK**  
Im Allwetterbad, Am Barkhof, Telefon 0 47 91 - 98 03 04  
Montag bis Freitag 9:00 - 22:00 Uhr  
Samstag + Sonntag 9:00 - 18:30 Uhr

**LILIENTHAL**  
Im Hallenbad, Zum Schoofmoor 7, Tel. 0 42 98 - 3 15 11  
Montag bis Freitag 11:00 - 22:30 Uhr  
Samstag und Sonntag 11:00 - 22:00 Uhr



**PRÄSENTIERT:**  
Das innovative Trainingskonzept im Wasser



Tel. 04791 / 98 03 44 – [www.ballance.de](http://www.ballance.de)

Hallenbad Lilienthal · Zurn Schoofmoor 7 · 28865 Lilienthal