



GraftTherme

Sport

KURSE



www.GraftTherme.de





Sportkurse im Wasser

Schwimmen und Bewegungskurse im Wasser gehören zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Im Wasser sind wir nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land, der Auftrieb schon die Gelenke und jede Bewegung muss gegen einen größeren Widerstand ausgeführt werden. Diese natürliche Zeitlupe senkt das Risiko von Verletzungen. Gleichzeitig erfordert der Widerstand einen hohen Körpereinsatz und führt damit zu einem höheren Energieumsatz sowie zu einem entsprechenden Kalorienverbrauch.

Der Sportbereich der GraftTherme, mit insgesamt rund 1.500 Quadratmetern Nutzfläche, bietet, ebenso wie das Springerbecken, allen Schwimmbegeisterten viel Platz für sportliche Leidenschaft. Ob Kraulen, Tauchen, Turmspringen oder Kurse in einem der modernsten Kursbecken Deutschlands – der Sportbereich der GraftTherme ist der ideale Ort für engagierte Bahnenliebhaber, kleine Seepferdchenanhänger und leidenschaftliche Aqua-Bewegungsbegeisterte.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen zu unserem Kursangebot in der GraftTherme. Wir freuen uns auf Sie!

Übersicht

FITNESS-KURSE	
Aquaback	4
Aqua Zumba	4
Wassergymnastik	5
Wassergymnastik Just for ladies	5
Aqua Power	6
Aqua Bauch-Beine-Po	6
Aqua Jogging	7
Aqua Power Jogging	7
Aqua Fit	8
Aqua Fit Max	8
Aquafitness für Schwangere	9
SCHWIMM-KURSE	
Babyschwimmen	9
Kleinkindschwimmen	10
Seepferdchen	10
Fortgeschrittene	11
Schwimmkurs für Erwachsene	11



Aquaback

Das »Aquaback«-Trainingskonzept bietet mit zehn Stationen, bestehend aus fünf Geräten und fünf freien Übungen mit Aquahantel und Poolnudeln, ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteilnehmer dreimal 60 Sekunden an den Stationen, jeweils unterbrochen von acht Sekunden Pause. Die Abwechslung an den Unterwassergeräten und die musikalische Begleitung des Zirkeltrainings kommen bei Sportbegeisterten gut an. Der positive Nebeneffekt: Die verschiedenen Geräte sorgen dafür, dass jeder Muskel des Körpers trainiert wird – das perfekte Ganzkörpertraining für jedermann!

- Kräftigung der Muskulatur
- Ausdauertraining
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 10 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Preis: **135,- EUR**

Aqua Zumba

»Aqua Zumba« ist ein anspruchsvolles Ausdauer- und Ganzkörpertraining. Nach Vorbild der weltweiten Trendsportart findet das Tanz-Workout zu internationalen Rhythmen statt. Die Tanzbewegungen trainieren zusammen mit dem Wasserwiderstand vor allem die Muskeln, straffen die Haut und helfen, Fett abzubauen.

- Kräftigung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und verbesserte Koordination
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Förderung des Herz-Kreislauf-Systems

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 40 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Preis: **105,- EUR**

Wassergymnastik

»Wassergymnastik« ist ein spezielles Bewegungsprogramm, das die wohltuende Wirkung des Wassers mit schonendem Ausdauer- und Kräftigungstraining verbindet. Durch die Entlastung der Gelenke, der Wirbelsäule und der Bandscheiben ist »Wassergymnastik« für Sportlerinnen/ Sportler jeden Alters geeignet.

- Kräftigung der Muskulatur
- Ausdauertraining
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Verbesserung der Koordination

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Preis: **90,- EUR**

Wassergymnastik | Just for ladies

»Wassergymnastik | Just for ladies« ist ein spezielles Bewegungsprogramm, das die wohltuende Wirkung des Wassers mit schonendem Ausdauer- und Kräftigungstraining verbindet. Gezielte Bewegungsabläufe führen zu einem Zusammenspiel aus Anspannung und Entspannung. Durch die Entlastung der Gelenke, der Wirbelsäule und der Bandscheiben ist »Wassergymnastik | Just for ladies« für Sportlerinnen jeden Alters geeignet. Dieser Kurs ist speziell für Damen, die Wassergymnastik gerne unter sich betreiben möchten.

- Kräftigung der Muskulatur
- Ausdauertraining
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Verbesserung der Koordination

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Preis: **90,- EUR**



Aqua Power

»Aqua Power« ist ein anspruchsvolles Ganzkörper- und Ausdauertraining im Flach- und Tiefwasser. Durch gezielte Übungen mit Geräten oder auch ohne Geräte wird effektiv die Muskulatur von Beinen, Armen, Po und Rumpf trainiert und gestrafft. »Aqua Power« richtet sich an fitnessorientierte Menschen, die gerne intensiv trainieren möchten.

- Kräftigung der Muskulatur
- Intensives Kraftausdauertraining
- Effektives Herz-Kreislauf-Training
- Steigerung der Fettverbrennung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Verbesserung der Koordination
- Positive Auswirkung auf die Atmung

FITNESS-KURS

Level: **Einsteiger und Fortgeschrittene**
 Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**
 Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)
 Preis: **90,- EUR**

Aqua Bauch-Beine-Po

»Aqua Bauch-Beine-Po« ist ein intensives Workout im Flach- und Tiefwasser, das den Problemzonen von Frauen und Männern effektiv entgegenwirkt. Das gezielte Figurtraining formt, kräftigt und festigt die Muskeln, strafft das Gewebe und baut Fett ab.

- Kräftigung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Verbesserung der Gefäßfunktionen
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Verbesserung der Koordination
- Leichtes Ausdauertraining

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**
 Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)
 Preis: **90,- EUR**

Aqua Jogging

»Aqua Jogging« ist ein effektives Ausdauertraining, bei dem verschiedene Laufbewegungen zu motivierender Musik durchgeführt werden. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Wirbelsäule, die Gelenke und Bänder entlastet. Ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsgruppen.

- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Effektives Herz-Kreislauf-Training
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Positive Auswirkung auf die Atmung

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**
 Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)
 Preis: **90,- EUR**

Aqua Power Jogging

»Aqua Power Jogging« ist ein effektives Ganzkörper- und Ausdauertraining, bei dem verschiedene Übungen und Laufbewegungen – mit Geräten oder auch ohne Geräte – durchgeführt werden. Zu motivierender Musik werden die Hauptmuskelgruppen trainiert und gleichzeitig die Wirbelsäule sowie die Gelenke geschont.

- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Effektives Herz-Kreislauf-Training
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Intensives Kraftausdauertraining

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**
 Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)
 Preis: **90,- EUR**



Aqua Fit

»Aqua Fit« ist ein anspruchsvolles Ausdauertraining mit Aerobic-Elementen. Das gezielte Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der allgemeinen Kondition findet im Flachwasser statt und ist besonders schonend für die Gelenke.

- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Effektives Herz-Kreislauf-Training
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Kondition

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 60 Minuten)

Preis: **99,- EUR**

Aqua Fit Max

»Aqua Fit Max« ist ein anspruchsvolles Ausdauertraining mit Aerobic-Elementen. Das gezielte Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der allgemeinen Kondition findet im Flachwasser statt und ist besonders schonend für die Gelenke. Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die in einer Wassertiefe ab 1,50 m trainieren möchten.

- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Steigerung der Fettverbrennung
- Effektives Herz-Kreislauf-Training
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Kondition

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 60 Minuten)

Preis: **99,- EUR**

Aquafitness für Schwangere

»Aquafitness für Schwangere« stärkt sowohl die Kondition als auch die Körperkraft. Der Kurs findet im brusttiefen Wasser statt – der Wasserwiderstand erhöht die Effektivität der Übungen und hilft, die Atmung zu vertiefen. Schwangerschaftsbeschwerden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, werden gelindert und die Körperwahrnehmung wird erhöht. Der Aufenthalt im warmen Wasser wird als sehr erholsam, entlastend und entspannend empfunden.

- Leichte Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Leichtes Ausdauertraining
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels
- Positive Auswirkung auf die Atmung
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Verbesserung der Koordination

FITNESS-KURS

Teilnehmer: **mind. 7, max. 15 Personen**

Dauer: **10 Einheiten** (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Preis: **90,- EUR**

Babyschwimmen

»Babyschwimmen« ist ein spezieller Kurs für die Kleinsten. Bewegung und Spiel im Wasser machen Spaß und fördern die körperliche, motorische und psychische Entwicklung des Kindes.

- Verbesserung der Eltern-Kind-Bindung
- Spielerisches Kennenlernen des Elementes Wasser
- Erlernen eines Übungsrepertoires
- Vorbereitung auf die Wassergewöhnung
- Förderung der Motorik

SCHWIMM-KURS

Teilnehmer: **mind. 8, max. 10 Personen**

Alter: **ab 6 Monate + Erwachsene**

Dauer: **10 Einheiten** (30 Minuten)

Preis: **95,- EUR**



Kleinkindschwimmen

»Kleinkindschwimmen« ist ein Grundlagenkurs, um die Kinder an das Element Wasser zu gewöhnen und ihnen erste Schwimmgrundlagen zu vermitteln. Die Kleinen dürfen zu ihrem Schwimmkurs einen Erwachsenen mitbringen.

- Kräftigung der Muskulatur
- Ausdauertraining
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit

SCHWIMM-KURS

Alter: **ab 3,5 Jahre + Erwachsene**

Dauer: **10 Einheiten** (30 Minuten)

Preis: **99,- EUR**

Seepferdchen

Der Kurs »Seepferdchen« richtet sich an alle Kinder, die das Schwimmen erlernen möchten und keine Berührungsängste mit dem Element Wasser haben. Mit Spaß werden die wichtigsten Fortbewegungsarten im Wasser geübt. Am Ende des Kurses können die Kinder ihr erstes Schwimmabzeichen erhalten.

- Spielerisches Bewegen im Element Wasser
- Festigen der bestehenden Fertigkeiten
- Förderung der Motorik
- Tauchen und Springen
- Seepferdchen (nach Leistungsstand)

SCHWIMM-KURS

Alter: **ab 5 Jahre**

Dauer: **10 Einheiten** (45 Minuten)

Preis: **105,- EUR**

Fortgeschrittene

Der Kurs für »Fortgeschrittene« ist für alle Kinder bestimmt, die mindestens das Seepferdchen erlangt haben und ihre Fertigkeiten festigen und verbessern möchten. Ziel des Kurses ist das Bronze-Abzeichen. Es sind aber auch alle Kinder willkommen, die das Abzeichen Silber und Gold erlangen möchten.

- Verbesserung der bestehenden Fertigkeiten
- Verbesserung der Schwimmtechniken
- Förderung der Motorik
- Tauchen und Springen
- Bronze, Silber, Gold (nach Leistungsstand)

SCHWIMM-KURS

Alter: **ab 6 Jahre**

Dauer: **10 Einheiten** (45 Minuten)

Preis: **105,- EUR**

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmen ist keine Frage des Alters! Der »Schwimmkurs für Erwachsene« ermöglicht es auch den »Großen«, das Schwimmen zu erlernen oder zu verbessern.

- Erlernen der Schwimmgrundlagen
- Verbesserung der bestehenden Fertigkeiten
- Verbesserung der Schwimmtechniken

SCHWIMM-KURS

Dauer: **10 Einheiten** (45 Minuten)

Preis: **105,- EUR**

So buchen Sie Ihre Kurse!

Anmeldeformular ausfüllen und am Empfangstresen abgeben. Nach Bestätigung der Teilnahme ist der Kurs direkt zu bezahlen. (Die Anmeldeformulare erhalten Sie am Empfangstresen der GraftTherme und auf www.GraftTherme.de.)

Erreichbarkeit für Fragen:

9.45 – 17.45 Uhr

T. 04221 28315 – 13

kontakt@grafttherme.de



GraftTherme

Entspannung. Erlebnis. Sport.

GraftTherme – Das Wohlfühlbad in Delmenhorst.

Am Stadtbad 2 | 27753 Delmenhorst

T. 04221 28315 - 0 | kontakt@grafttherme.de

F. 04221 28315 - 29 | www.GraftTherme.de