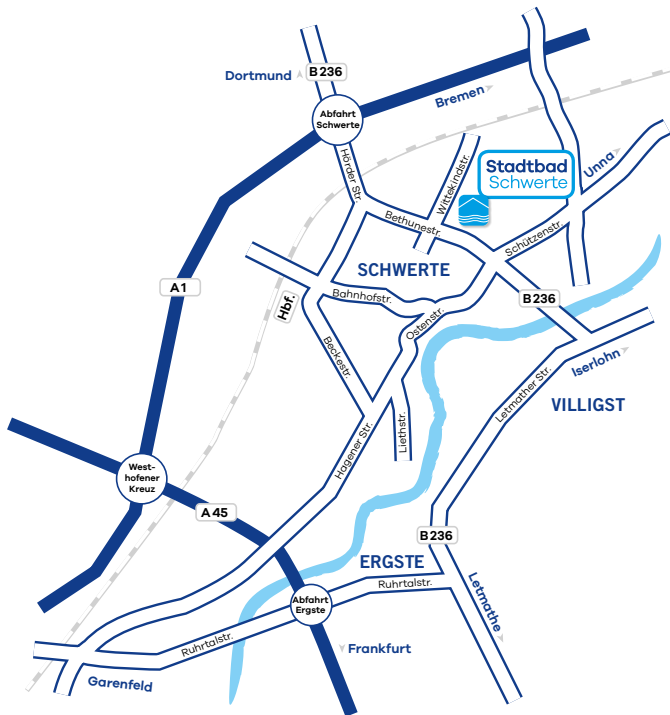


## Hier geht es Richtung Wasser

Ganz gleich, aus welcher Richtung Sie sich nähern, der Weg zum kühlen Nass ist leicht zu finden.

Und wenn Sie angekommen sind, können Sie sich direkt über zwei Stunden freies Parken freuen.

Skizze für die Anfahrt zum Stadtbad Schwerte:



**Stadtbad Schwerte**  
Wittekindstraße 10  
58239 Schwerte

Telefon: 02304 16042  
info@stadtbad-schwerte.de  
www.stadtbad-schwerte.de

Stand: Juni 2019

## Aqua-Jogging im Stadtbad



Ganzkörper-  
vergnügen  
zum Fitwerden

**Stadtbad  
Schwerte**

Ein Unternehmen der  
Stadtwerke Schwerte Gruppe



## Eintauchen. Musik an. Losstrampeln!

Aqua-Jogging, vom und im Stadtbad Schwerte, findet zweimal in der Woche statt. Der Trainer hat eine anerkannte Prüfung abgelegt, was eine Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihre sportlichen Aktivitäten von Ihrer Krankenkasse bezuschussen lassen können.

Wer dabei sein möchte, kauft sich eine 10er-Karte und kann kommen, wann er Lust und Zeit hat. Selbst wenn die Freundin oder ein Bekannter spontan mitmachen möchte, ist das kein Problem, dann lassen Sie Ihre Karte eben mehrfach entwerten. Willkommen ist jeder, der sich im tiefen Wasser sicher fühlt.

### Schwitzen im Wasser?

Endlich mal ein Training, bei dem alle mitmachen können! Je nach Kondition, Fitnesslevel und Tagesform bestimmen Sie, ob Sie heftig gegen den Wasserwiderstand arbeiten wollen oder ob für Sie Spaß und die Bewegung zur Musik im Vordergrund stehen.

So oder so werden Sie ins Schwitzen kommen. Sie tragen zwar zur Unterstützung einen Schwimmgürtel, halten sich jedoch mit eigener Muskelkraft über Wasser. Bei 45 Minuten kommen Sie auf einen Kalorienverbrauch von rund 600 kcal – ein echtes Fettkillerprogramm.

### Ideale Laufposition

Das Laufen im tiefen Wasser ist ein extrem gelenk- und rücken-schonendes Ganzkörpertraining. Aqua-Jogging bietet eine geniale Fitnesskombination: Die Ausdauer wird verbessert, der Stoffwechsel aktiviert, die Muskulatur gekräftigt, die Fettverbrennung angeregt und durch die Musik steigt auch noch der Spaßpegel.

Wie das Waldlaufen ist auch die Wasservariante eine ideale Sportart für regelmäßiges Ausdauertraining – nur eben schonender.

Da es bei diesem Training ganz besonders auf die richtige Körperhaltung und Körperspannung ankommt, die der Trainer kontrolliert, wird gleichzeitig die Rumpfmuskulatur gestärkt.

## Rudern, kicken, schaukeln, hüpfen

Natürlich fragen Sie sich jetzt, was Sie bei einer Trainingseinheit so erwartet. Jeder Teilnehmer bekommt zu Trainingsbeginn einen Schwimmgürtel. Dieser wird umgelegt und dann begeben sich alle ins tiefe Becken.

Zu Beginn wird der Körper gelockert, die Musik gibt den Rhythmus vor, die Bewegungen werden anschaulich erklärt und vorgemacht. Das Repertoire reicht vom Arme-über-den-Kopf-Schwingen über Kicken, Strampeln und Kreisen mit den Beinen bis hin zum Wiegen und Schaukeln der Hüfte oder der gesamten Körpermitte. Beste Stimmung ist garantiert, denn in der Gruppe macht das Training mehr Spaß.

### Termine und Co.

- Aqua-Jogging findet von September bis Mai jeden Mittwoch um 19.45 Uhr und jeden Sonntag um 12.00 Uhr statt, auch in den Ferien.
- Eine Trainingseinheit im tiefen Becken dauert 45 Minuten.
- Bitte kommen Sie 15 bis 20 Minuten vorher zur Kasse und checken Sie dort ein.
- Die Mindestteilnehmerzahl beträgt drei Personen. Maximal können 20 Personen an einer Trainingseinheit teilnehmen.
- Jeder Teilnehmer erhält vom Stadtbad Schwerte einen Schwimmgürtel, der am Trainingsende wieder abgegeben wird.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie einen Zuschuss für das Aqua-Jogging bekommen können.

### Kosten und Preisvorteile

Ihre 10er-Karte bekommen Sie direkt an der Kasse im Stadtbad Schwerte. Der Preis für eine 10er-Karte beträgt 90 Euro, das Einzelticket kostet 10 Euro.

Inhaber einer RuhrpowerCard erhalten einen Preisnachlass von 10 Prozent.

