



Alle Kurse
—
1 Angebot

Kombinieren Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm

Und so einfach gehts:

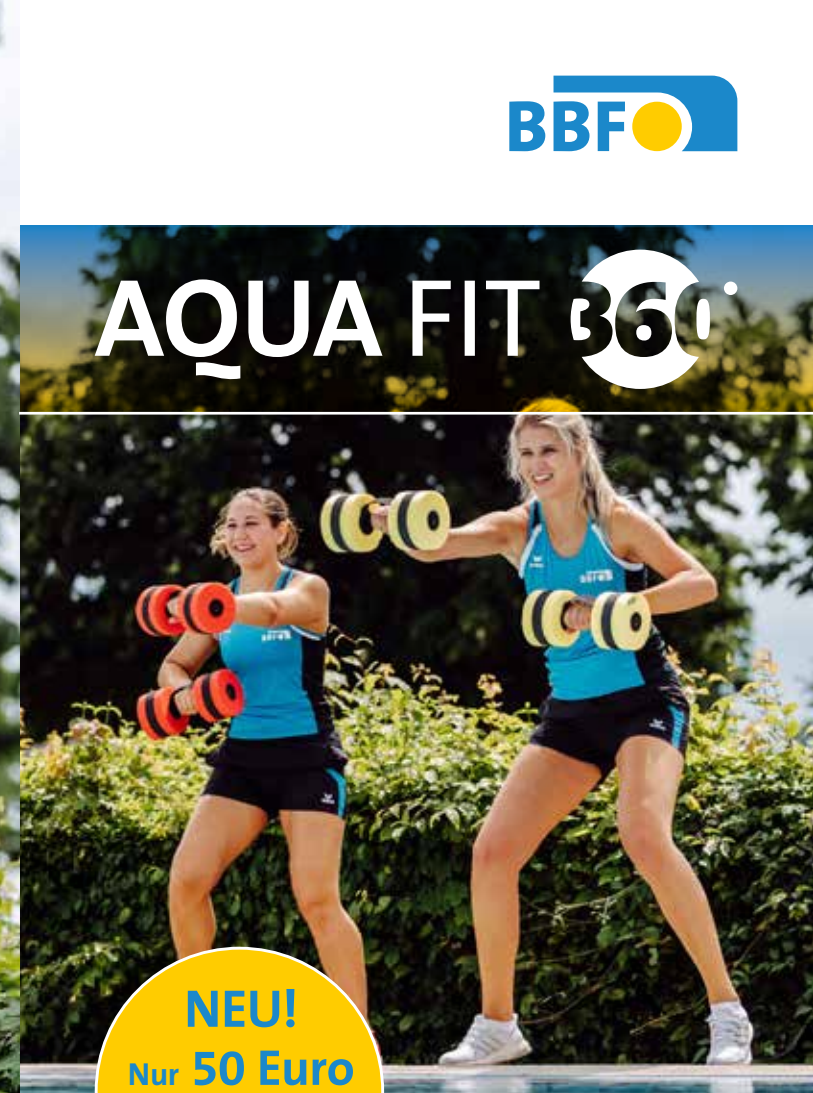
1. Registrieren Sie sich einmalig in unserer Bäder Suite unter shop.bbf-online.de
2. Kaufen Sie Ihr 10-er AquaFit-Abo** (6 Monate gültig ab Kaufdatum)
3. Buchen Sie flexibel Ihre Wunschkurse

Das sind Ihre Vorteile

- Volle Flexibilität – keine Festlegung auf einen Kurs
- Frei übertragbar oder Freunde mitbringen
- Für alle Bäder mit Kursangebot
- Kurzfristig bequem online buchen, sofern freie Plätze vorhanden sind
- 1 Trinkflasche gratis bei Erstregistrierung
- Mitglieder der Heimat Krankenkasse erhalten 10 % Rabatt auf das 10-er AquaFit-Abo

* Ausnahme: Präventionskurse

** Keine automatische Verlängerung



BBF

AQUA FIT 360°

NEU!
Nur **50 Euro**
für **10**
Einheiten
zzgl. Badeintritt

Jetzt buchen unter
shop.bbf-online.de

**AquaFit 360° – volle Flexibilität und
alle Sportkurse* in einem Angebot**

BBF – Bielefelder Bäder
und Freizeit GmbH

Europa Platz 1
33613 Bielefeld

HEIMAT
KRANKENKASSE





AquaBata – hochintensives Intervalltraining

Die Intervalle setzen sich aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden aktiver Pause zusammen. Es werden insgesamt 8 Intervalle ausgeführt.

(ISHARA, SennestadtBad)

AquaCircle

AquaCircle ist ein Zirkeltraining und kombiniert unsere hochwertigen Großgeräte im Wasser, die alle zusammen eine optimale Voraussetzung für ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining bieten.

(ISHARA)

AquaCycling

AquaCycling verbindet Elemente des Indoor-Cyclings mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Beim AquaCycling beanspruchen Sie Ihren ganzen Körper. Das Training unter Wasser stärkt auf schonende Weise das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Rücken, Bauch, Beine und Gesäß werden gekräftigt. In diesem Kurs werden Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gefordert, da jeder die Intensität individuell bestimmen kann.

(ISHARA)

AquaFit Flex

Dieser Kurs verspricht Abwechslung und jede Woche eine neue Herausforderung im Flachwasser. Mit Hilfe unserer speziellen AquaFitness-Geräte wird auf gelenkschonende Weise der gesamte Körper trainiert.

(ISHARA, Sportbad AquaWedde, Wiesenbad)



AquaFit Lady

Die speziellen Trainingseinheiten mit Schwerpunkt auf den klassischen weiblichen Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß bringen die Muskeln wieder in Form. Gleichzeitig fördern die einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen Ihre Ausdauer.

(ISHARA)

AquaJogging

AquaJogging ist eine effektive und gelenkschonende Art des Laufens unter Wasser. Es kräftigt alle großen Muskelgruppen, fördert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Im Gegensatz zum Laufen an Land schont das Training im Wasser die Gelenke und Bänder und entlastet die Wirbelsäule. Trainiert wird im Tiefwasser, wobei ein Rückengürtel aus Schaumstoff Auftrieb gibt und hilft, möglichst senkrecht im Wasser zu schweben.

(ISHARA, Sportbad AquaWedde, SennestadtBad, Familienbad Heepen)

AquaJump

Beim Trampolinspringen im Wasser wird der ganze Körper gelenkschonend trainiert. Das Training verbessert das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskelkraft und die Gleichgewichtsfähigkeit.

(ISHARA)

BEboard Fitness

BEboard – die ultimative Wasser-Fitnessmatte – für Kraft-, Ausdauer- und Stabilisationstraining auf dem Wasser. Auf ins kühle Nass!

(Sportbad AquaWedde)

Wassergymnastik

Im Gegensatz zu Kraft- und Konditionsübungen an Land schont das Wasser aufgrund des Auftriebs Gelenke, Sehnen und den Rücken. Außerdem werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet.

(SennestadtBad)

Stilschwimmen

Für ambitionierte SchwimmerInnen bieten wir mit dem Kurs Stilschwimmen eine Möglichkeit das eigene Können im Wasser weiter zu verbessern. Der ideale Kurs, um die Bewegungsabläufe von Kraulen, Brust, Rücken und Delfin innerhalb kürzester Zeit zu optimieren.

(ISHARA in den Wintermonaten, Wiesenbad in den Sommermonaten)

