



Aquafitness

Das Geheimnis: Die Schwerelosigkeit. Muskeln werden beansprucht ohne die Gelenke zu belasten - **das gesündeste Training der Welt!**
Aquafit, das ist Wassergymnastik mit viel Spaß, Schwung und fetziger Musik.

Egal ob Anfänger, Nichtschwimmer (**Tiefe 1,30 m**), jung oder alt, Männer und Frauen, werdende Mütter oder auch Elternteil mit Baby oder Kleinkind. Trainieren Sie in **kleinen Gruppen** bei **32° C** Wassertemperatur und durch modernste UV-Technik im besonders **chlorarmen Wasser**.

Alle (**Aquafit-**)Kurse der Praxis Requardt sind bei den ges. Krankenkassen zertifiziert: Ihre Krankenkasse erstattet von 75,- € bis 100% der Kursgebühr, ohne Rezept vom Arzt! **Probetraining:** 1 Termin vereinbaren, nur 1 x zahlen.

Praxis Requardt – Fitness und Gesundheit in guten Händen

Praxis Requardt – Fitness, Wellness, Therapie

In der Praxis Requardt entdecken Sie Ihr persönliches Programm für Fitness, Spaß und Wohlbefinden. Sie erleben was(ser) beim Aquafitness, entspannen bei wohltuender Wellness oder verbinden Ruhe und Kraft beim Pilates.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn nichts ist so wertvoll wie Ihr Körper.

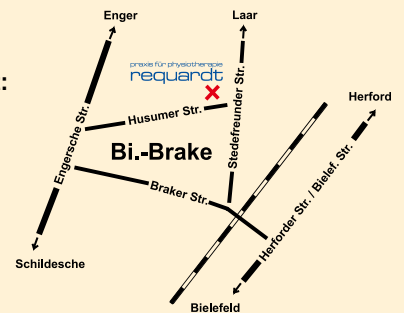
Noch Fragen? Die Rezeption ist geöffnet:

Mo., Di., Do.: von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.30 Uhr
Mi. und Fr.: von 9.00 bis 13.00 Uhr

Physiotherapie Requardt

Husumer Str. 167 · 33729 Bielefeld (Brake)

Tel.: 0521 / 762223 · www.praxis-requardt.de (Infos & Videos)



Aquafitness

praxis für physiotherapie
requardt





Aqua-Start und Aqua-Fit

Einfach selbst ausprobieren: **Aqua-Start** ist speziell für Einsteiger geeignet, ein Schnupper- und Kennenlernkurs für alle (un)trainierten Wasserratten. Bleiben Sie dran und bleiben Sie fit: nach Aqua-Start folgt Aqua-Fit.

Aqua-Fitness in seiner reinsten Form, ein Kurs der jedem Spaß macht.

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine

Aqua-Vital 50plus

Hier trifft sich die Generation 50 plus. Wer gesund und einigermaßen körperlich trainiert ist, kann diesen Sport bis ins hohe Alter machen.

Aqua-Vital, das ist Wassergymnastik für Senioren, die mit Freude jung bleiben.

1 x pro Woche (30 Min.), 10 Termine

Aqua-Power

Intensives Ausdauertraining für Herz, Kreislauf und Muskeln fördern Fitness und Kondition. Der Wasserwiderstand massiert und strafft den ganzen Körper. Aqua-Power, das ist sportliches Training für einen schönen Körper.

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine

Aqua-XXL

Praktisch jeder Aquafitness-Kurs ist für Übergewichtige sehr gut geeignet.

Aqua-XXL heißt: Spaß haben in einer kleinen Gruppe *nur* für Übergewichtige.

Vorteile: Muskeln beanspruchen ohne die Gelenke zu belasten; viele Kalorien verbrennen mit wenig Schwitzen; Körperwärme wird ins Wasser abgeleitet.

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine

Aqua-Schwänger

Babys trainierter Mütter kommen besonders vital auf die Welt. Sportliche Betätigung in der Schwangerschaft fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden für Mutter und Kind. Spezielle Übungen lindern Schwangerschaftsbeschwerden und ergänzen die Geburtsvorbereitung. Ein Kurs für alle Phasen der Schwangerschaft.

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine

Aqua-Baby, Aqua-Bambini und Aqua-Kids

Aqua-Baby - ein sinnvolles Badeerlebnis für Elternteil und Kind (ab 3 Monaten). Babyschwimmen fördert die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und erweitert die Bewegungswelt. Spielend und mit Freude lernen im **32-33°C** warmen und besonders **chlorarmen Wasser** der Praxis Requardt.

Aqua-Bambini - Ideal für Kinder von 1-3 Jahren. Neueinsteiger werden mit dem Wasser vertraut gemacht, Kinder aus dem Aqua-Baby-Kurs weiter gefördert.

Aqua-Kids ist Wassergewöhnung mit Schwimm-Vorübungen für 3-5-jährige.

Aqua-MamBa Aquafit für Mama mit Baby (6-18 Mon). Ein Riesenspaß für beide.

.1 x pro Woche (45 Min.), 8 Termine Aqua-MamBa: 1 x pro Woche (30 Min.), 10 Termine