

# Effektives Training im Wasser und an Land.



## Aqua-Training: schonend und effektiv

Training im Wasser hat viele Vorteile. Der Auftrieb entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule. Gegen den Wasserwiderstand ausgeführt kräftigen die Übungen die gesamte Muskulatur und stärken das Herz-Kreislauf-System. Das Gefühl der Leichtigkeit macht Sie beweglicher, bringt Spaß und sportt an. Der erhöhte Stoffwechsel lässt Fettpölsterchen schnell dahinschmelzen. Die Gefahr, sich zu überlasten oder zu verletzen, ist äußerst gering. Aqua-Training im Warminnenbecken und Wellenbecken: einfach gut für Sie!

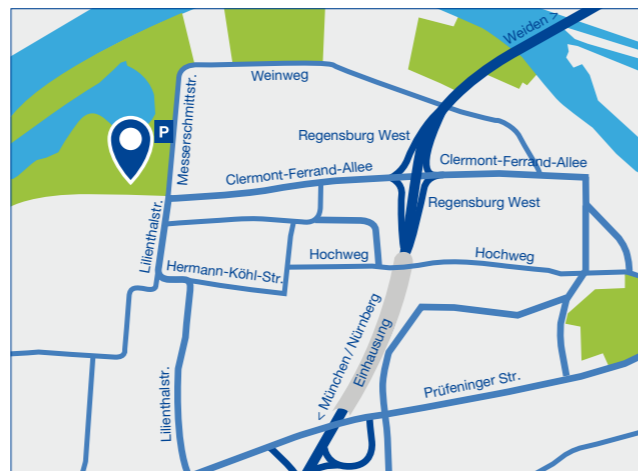


## Fitness und Entspannung im Sport- und Seminarraum

Wir setzen Sie aufs Trockene! Denn auch „wasserlos“ können Sie im *das Stadtwerk.Westbad* einiges für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun – zum Beispiel vor oder nach dem Baden in unserem Sport- und Seminarraum mit Panoramablick auf den Baggersee im Donau-Park und die Winzerer Höhen. Bewegung ist das beste Mittel, um sich fit zu halten und jung zu bleiben. Machen Sie mit!



## Anfahrt:



**P 430 kostenlose Parkplätze direkt am *das Stadtwerk.Westbad***

## Öffnungszeiten:

**Schwimmbad:** täglich 09:00–22:00 Uhr,  
50-Meter-Sportbecken Mo. - Fr.  
(außer an Feiertagen) 07:00–22:00 Uhr,  
Freibadsaison 01.05. – 30.09.,  
geschlossen am 24.12. und 31.12.  
ab 14:00 Uhr sowie am 25.12. und  
01.01. ganztägig

**Sauna:** täglich 09:00–22:00 Uhr,  
geschlossen am 24.12. und 31.12.  
ab 14:00 Uhr sowie am 25.12. und  
01.01. ganztägig

**Damen-Sauna:** Mo. 09:00–22:00 Uhr  
(außer an Feiertagen)

das Stadtwerk.Westbad  
Messerschmittstraße 4  
93049 Regensburg  
T 0941 601-2944  
info@dasstadtwerk-baeder.de  
[das-stadtwerk-regensburg.de](http://das-stadtwerk-regensburg.de)



# Aktivprogramm: von sportlich bis entspannt.



Kostenlos  
für alle  
Badegäste.

# Sportlich und fit: großes Aktivangebot.

## Ob im Trockenen oder kühlen Nass – Hauptsache Bewegung.

Im *das Stadtwerk.Westbad* erwarten Sie nicht nur Entspannung und Urlaubsfeeling, sondern auch eine geballte Ladung Action. Entdecken Sie während Ihres Aufenthalts unsere vielfältigen Wohlfühl-, Sport- und Erlebnisangebote – im Wasser und außerhalb des Wassers. Mit unserem abwechslungsreichen Sportprogramm ist für jeden was dabei: Von Aquafitness über Aquajogging bis hin zu funktionellem Training und Wirbelsäulengymnastik an Land. Einfach ausprobieren und dem Körper etwas Gutes tun.



## Die Teilnahme an den Übungen ist für Badegäste kostenlos.

Sie bezahlen nur den üblichen Eintrittspreis für *das Stadtwerk.Westbad*. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Aktivprogramm findet nicht während der Schulferienzeit statt.

Weitere Informationen zu unseren Kursen  
finden Sie unter [das-stadtwerk-regensburg.de](http://das-stadtwerk-regensburg.de)










# Aqua- Training

## Aquafitness

Das variable Ganzkörpertraining ist für jedes Alter und alle Leistungsstufen geeignet und beinhaltet u. a. Springen, Laufen, Wassertreten, Rudern, Kicken, Boxen und vieles mehr. Das bringt Sie gut gelaunt in Hochform!










**Ziel: Steigerung von Koordination und Kraft, Muskelaufbau, Fatburning**

 Wellenbecken  30/45 Min.  Ausdauer     Kraft   

## Bewegungsbad

Das vielseitige Übungsprogramm eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen. Das Mobilisieren der Gelenke und die schonende Kräftigung der Muskeln sind die Hauptziele. Die Massagewirkung und Wärme des Wassers fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Insbesondere für Bewegungswieder-einsteiger oder nach einer Verletzungspause ist das Bewegungsbad optimal geeignet.

**Ziel: Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur**

 Warminnenbecken  30 Min.  Ausdauer     Kraft   

## Aquajogging

Ausdauertraining im tiefen Wasser. Laufbewegungen in verschiedenen Varianten verbessern die Koordination. Im Schwebestand entwickeln sich Rumpfspannung und Gleichgewichtsgefühl sehr gut. Für Teilnehmer:innen mit Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen ist Aquajogging das ideale Konditionstraining.

**Ziel: Steigerung der Kondition und Koordination, Stärkung der Tiefenmuskulatur, Fatburning**

 Wellenbecken  30/45 Min.  Ausdauer     Kraft   

# Fitness & Entspannung

## Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, den Körper von Kopf bis Fuß zu stärken, die Dehnfähigkeit zu erhöhen und eine bessere Körperwahrnehmung zu vermitteln. Dysbalancen werden ausgeglichen und Fehlhaltungen bewusst gemacht. So kommen Sie zu einer merklich besseren Haltung.


**Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur**

 Sport- und Seminarraum  60 Min.  Ausdauer     Kraft   

## Funktionelles Training










Durch ein gezieltes, abwechslungsreiches Training, das komplexe Bewegungsabläufe über mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig in Anspruch nimmt, wird der Rumpf stabilisiert und der Bewegungsapparat gestärkt. Die Übungen sind alltagsrelevant und sportartübergreifend. Effektiver geht's (fast) nicht.

**Ziel: Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates**

 Sport- und Seminarraum  60 Min.  Ausdauer     Kraft   

# Aktivprogramm- Stundenplan

🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	 <b>Bewegungsbad</b> Sonja Liebl	 <b>Aqua-fitness</b> Ruth Pawelke	 <b>Bewegungsbad</b> Tanja Friedrichsohn	 <b>Bewegungsbad</b> Ruth Pawelke	 <b>Aqua-fitness</b> Ruth Pawelke
09:45					
10:00					
10:15	 <b>Aqua-fitness</b> Sonja Liebl	 <b>Bewegungsbad</b> Ruth Pawelke	 <b>Aqua-jogging</b> Tanja Friedrichsohn	 <b>Aqua-fitness</b> Ruth Pawelke	 <b>Bewegungsbad</b> Ruth Pawelke
10:30					
10:45					
11:00					
11:15	 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sonja Liebl	 <b>Funktionelles Training</b> Ruth Pawelke		 <b>Funktionelles Training</b> Ruth Pawelke	 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Ruth Pawelke
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30		 <b>Aqua-jogging</b> Ruth Pawelke			
13:45					
14:00					

🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:00					
17:15	 <b>Aqua-fitness</b> Ruth Pawelke	 <b>Aqua-jogging</b> Ruth Pawelke		 <b>Aqua-jogging</b> Tanja Friedrichsohn	
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45			 <b>Aqua-fitness</b> Sonja Liebl		
19:00					
19:15					
19:30	 <b>Aqua-fitness</b> Ruth Pawelke		 <b>Aqua-jogging</b> Sonja Liebl		
19:45					
20:00					

 Wellenbecken  Warminnenbecken  Sport- und Seminarraum



### Weitere Fitnesskurse:

Ganze Kurse zu festen Terminen und in kleineren Gruppen mit individueller Betreuung finden Sie unter:

[das-stadtwerk-regensburg.de](https://www.das-stadtwerk-regensburg.de)