

## Aqua-Cycling



### Aqua-Cycling

Die neue Wassertrendsportart -  
einzigartig in Frankfurt

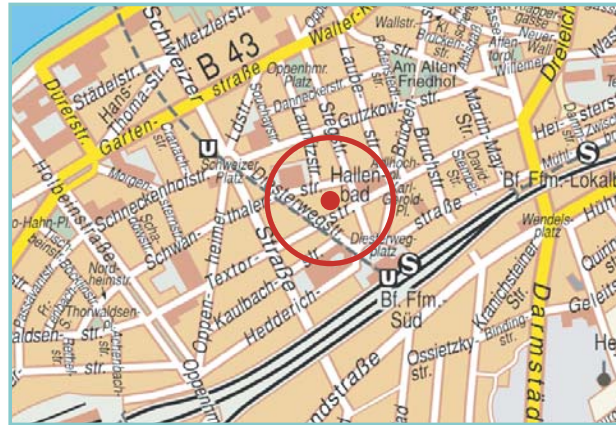
Aqua-Cycling verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers, die man schon aus anderen Aquafitnesskursen, wie Aquajogging und Aquafitness schätzen gelernt hat. Zusätzlich wird der Fettstoffwechsel durch den Wasserwiderstand stark angeregt.



## Öffnungszeiten (Winter 2010/2011)

Montag:	06:30 – 12:00 Uhr
Dienstag:	06:30 – 20:00 Uhr
Mittwoch:	06:30 – 20:00 Uhr
Donnerstag:	06:30 – 20:00 Uhr
Freitag:	06:30 – 22:00 Uhr Warmbadetag
Samstag:	08:00 – 20:00 Uhr
Sonntag:	08:00 – 20:00 Uhr





Der Eintritt ist bis eine Stunde, Baden ist bis 20 Minuten vor Betriebsende möglich.



© Stadtvermessungsamt Frankfurt am Main, 2009 | Lizenz-Nr. 6233-8109-D

### Ihr Weg zu uns

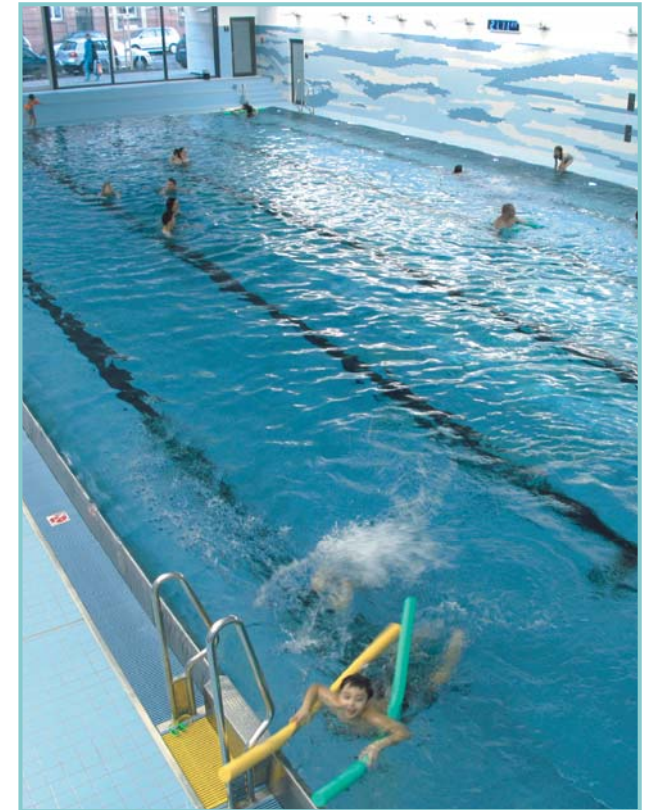
Sie erreichen das Textorbad, Textorstraße 42,  
60594 Frankfurt am Main,

-  mit Linie 61 bis Südbahnhof
-  Linien U1, U2, U3  
bis Südbahnhof
-  Linien S3, S4, S5, S6  
bis Südbahnhof
-  Linien 14, 15, 16  
bis Brücken-/Textorstraße

Im Netz: [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de)  
E-Mail: [info@bbf-frankfurt.de](mailto:info@bbf-frankfurt.de)  
Telefon: 0 69 / 27 10 89 - 15 00

## Textorbad

# Textorbad Schwanthaler Carrée





## Herzlich Willkommen im Textorbad, Schwanthaler Carrée

Das moderne 25-m-Edelstahlbecken mit einer durchgängigen Wassertiefe von 1,35 m und 5 Bahnen bietet sowohl Platz zum Schwimmen, als auch für ein außergewöhnliches Aktivprogramm im Wasser, Schwimmkurse und Einzelunterricht. Besonderes Alleinstellungsmerkmal sind in Frankfurt die einmaligen Aqua-Cycling-Kurse.

## Im Herzen von Sachsenhausen

Das Textorbad ist behindertengerecht gestaltet und besticht mit seinem schlichten, freundlichen Charme.



Im hellen und modernen Gymnastiksaal werden auf insgesamt 180 m<sup>2</sup> eine Vielzahl von Präventions- und Gymnastikkursen für Alt und Jung angeboten.

## Auszug aus dem Kursprogramm - Schwimmhalle -

### Aqua-Cycling

Radfahren im Wasser, die neue Aquatrendsportart für Jung und Alt. Es verbindet die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers.



### Aqua Nordic Walking

Aqua Nordic Walking ist eine komplexe Trainingsform für den ganzen Körper. Ähnlich wie beim bekannten Nordic Walking werden fast 90 % der Muskulatur trainiert. Die physikalischen Eigenschaften von Wasser: Wasserwiderstand, Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wassertemperatur garantieren eine Verbesserung der Fitness und des persönlichen Wohlfühls.

### Aquafitness und Wassergymnastik

Ausdauertraining mit Hilfe von Trainingsgeräten wie Hanteln oder Schwimmmudeln, das die gesamte Muskulatur kräftigt. Regelmäßige Wassergymnastik wirkt sich positiv auf Abwehrkräfte, Kreislauf und Stoffwechsel aus, die Fettverbrennung setzt rasch und intensiv ein. Das ist Gesundheitsvorsorge plus Spaß und Geselligkeit.

### Wassergymnastik für Seniorinnen & Senioren

Wassergymnastik ist ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes Beweglichkeitstraining mit positiven Effekten für Herz und Kreislauf. Besonders geeignet ist diese Gymnastik für Personen mit Hüft- oder Knieerkrankungen, Gelenkersatz, Arthrosen oder Bandscheibenproblemen.

**Wassergewöhnungskurse für Babys und Anfängerschwimmkurse bieten wir ganzjährig an.**

## Auszug aus dem Kursprogramm - Gymnastiksaal -

### Rückenfit/Bodyfit

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den Rückenbereich. Mobilisierung unbeweglicher Körperteile. Kräftigung der Rumpf- aber auch der Arm- und Beinmuskulatur. Hierdurch wird die Wirbelsäule unterstützt und Schmerzen können reduziert werden. Body-Fit ist ein lebhaftes Ganzkörpertraining.

### Qi Gong / Tai-Chi-Chuan

ist eine traditionelle chinesische Kunst zur Kultivierung von Körper, Seele und Geist. Der Kurs beinhaltet sowohl Atem- als auch Bewegungsübungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Flexibilität durch Anreicherung und Harmonisierung des Qi.

### Yoga

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre und Wissenschaft für eine bewußte Entwicklung von Körper und Geist.

In unserem Kurs wird Hatha-Yoga praktiziert.

### Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen. Dabei verbessert sich Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit und Ihre Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert.

### Feldenkrais

Nach der Feldenkrais-Methode lernen Sie besseres und entspannteres Bewegen. Indem Sie sich über das eigene Tun bewusst werden, entsteht neue Beweglichkeit für den Körper.

### Folkloretanz, Hip-Hop-Tanzkurs

Stand: Oktober 2010

Das aktuelle Kursprogramm sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie unter [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de)