

Nog vragen, aarzel dan niet ...



# AQUAFITNESS !

Meer info :  
[www.bruinvissen.be](http://www.bruinvissen.be)  
[info@bruinvissen.be](mailto:info@bruinvissen.be)



**Bredense Bruinvissen  
VZW**

Zetel: Sluisvlietlaan 68  
8450 Bredene

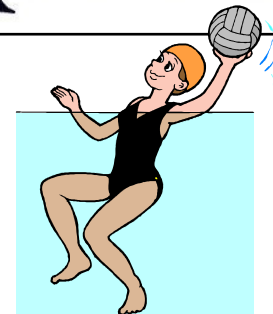
Secretariaat: Populierenlaan, 16  
8450 Bredene

Je wilt sporten...maar weet echt niet wat te kiezen.  
Je wilt fitnesssen...maar hebt schrik van kwetsuren.  
Je houdt van zwemmen...maar baantjes trekken is eentonig.  
Bij de inspanning wil je ook nog wel eens lachen en grollen...

De  
**Bredense Bruinvissen** VZW

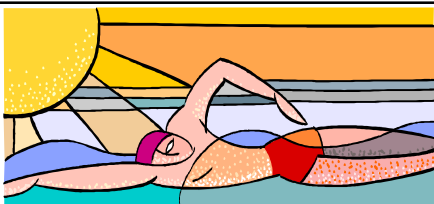
biedt jou de ideale oplossing :

# AQUAFITNESS !



Datum Publicatie : 01/02/2010

In een combinatie van uithouding, kracht en lenigheid met een natuurlijke weerstand van water je lichaam in een optimale conditie brengen is een kunst.



- Echt kunnen zwemmen is zeker en vast geen noodzaak !
- Zelfs de watervrees overwin je door gewoon mee te doen.
- De oefeningen in diep water worden ondersteund door de aquabelt die er voor zorgt dat je meer drijfvermogen ontwikkelt.
- Extra weerstand wordt af en toe gezocht in hulpmiddelen die licht zijn en drijven.

Voor de oefeningen wordt er meestal geopteerd om vanuit een aëroob uithoudingsvermogen te vertrekken. Dit wil zeggen dat er gewerkt wordt zonder dat de uitvoerder buiten adem mag komen en steeds in staat moet zijn om rustig te blijven ademen. Uithouding betekent ook dat de uitvoerder gedurende een bepaalde tijd een oefening uitvoert en dat er dus een mogelijkheid bestaat voor meer gevorderde deelnemers om sneller te werken. Dus je eigen tempo zal gerespecteerd worden. De ondersteuning van de oefeningen gebeurt op muziek met een relatieve hartslag zodoende dat je ook hierop een bepaald tempo kunt gaan nastreven.

Kracht wordt ontwikkeld met een basis van eigen lichaamsgewicht welke door de opwaartse druk tot omzeggens onbestaand wordt herleid. Daar ook de extra belasting die met lichte voorwerpen wordt gecreëerd de kans op kwetsuren praktisch totaal uitschakelt, wordt deze sportoefening echt iets voor jou !

Daarenboven zijn de oefeningen op kracht echt gekozen om de noodzakelijke spieren zoals buik-, rug- en beenspieren te versterken. Natuurlijk worden de arm-, borst- en schouderpijlen niet vergeten ! Lenigheid moet in een combinatie van kracht en uithouding zijn plaats hebben. Meestal komen deze oefeningen op het droge als een deel van de warming-up voor en ook op het einde in het water als cool-down.

Wat tijdens de sessie gewerkt heeft, moet hersteld worden. De lesgevers baseren zich hierbij bewust op de stretching methodes om kwetsuren te vermijden. Hierdoor heeft de deelnemer alweer de mogelijkheid om zijn eigen grenzen te verleggen.



## Praktische Informatie :

**WAAR** Al onze activiteiten, dus ook de aquafitness, gaan door in het :

Gemeentelijk Zwembad  
Spuikomlaan 21  
8450 Bredene

**Wanneer ?** De sessies aquafitness gaan door op volgende dagen :

Maandag : 19.30u tot 20.30u  
20.30u tot 21.30u

Donderdag : 20.00u tot 21.00u

**Info ?** Voor inlichtingen kunt U steeds terecht bij :

Onze voorzitter :

Deckmyn Jean-Pierre : Tel. 0477/ 47.78.17

Onze hoofdtrainer :

Devriendt Maya : Tel. 0477 / 97 78 49

- Prijs ?**
- 12 Euro voor een verzekering voor het ganse jaar (01 september tot 31 augustus)
  - Zwemmers : 1,20 Euro
  - 35 Euro voor een 10-beurtenkaart > 16 jaar
  - 17 Euro voor een 10-beurtenkaart < 16 jaar
  - Maximaal 2 proefbeurten zijn mogelijk aan 5 Euro per beurt.

