

## Pressemitteilung

### **Sport auf statt im Wasser: Fitnessstraining auf dem BeBoard**

**Neue Trendsportart aktiviert nahezu alle Muskelgruppen.  
In den Freibadmonaten kostenlose Schnupperkurse**

Donnerstag, 20. April 2017 – Training auf statt im Wasser mit dem BeBoard: Dieser neue Fitnesstrend hält bald auch in den Berliner Bäder Einzug. Dabei werden die Übungen – eine Mischung aus Yoga, Pilates und Cardio-Fitness – auf einem schwimmenden Board ausgeführt, unter Anleitung, in kleinen Gruppen.

Der instabile Untergrund des Wassers führt dazu, dass viel mehr Muskelgruppen aktiviert werden, als bei einem gewöhnlichen Training auf einer Gymnastikmatte. Die Muskelaktivität wird insgesamt erhöht, um die Eigenbewegung des Boards auszugleichen. Damit steigert sich die Gleichgewichtsfähigkeit durch das Zusammenspiel kleinster Stabilisierungsmuskeln ebenso, wie sich generell die Körperkontrolle verbessert.

Diese Aqua-Fitness-Kurse werden die Berliner Bäder zu Beginn der nächsten Herbst-/Wintersaison regulär in ihr Kursprogramm aufnehmen. Doch schon jetzt können alle Gäste den neuen Trend ausprobieren. Während der Sommersaison bieten die Berliner Bäder Schnupperkurse an – ohne zusätzliche Kosten. Orte und Termine dafür werden laufend auf der Internetseite der Berliner Bäder angekündigt.

Die ersten Schnupperkurse stehen schon jetzt fest: am 29. April im Sommerbad Kreuzberg (Prinzenbad) um 11.00 und 12.00 Uhr und im Sommerbad Olympiastadion am 30. April um 13.30 und 14.30 Uhr.

Ansprechpartner:  
Matthias Oloew  
Leiter Kommunikation  
Telefon:  
+49 (0)30 787 32 615  
E-Mail:  
matthias.oloew@berlinerbaeder.de

Berliner Bäder-Betriebe  
Sachsensdamm 2–4  
D-10829 Berlin  
Telefon:  
+ 49 (0)30 787 32 5  
Telefax:  
+ 49 (0)30 787 32 999  
E-Mail:  
kundenbetreuung@berlinerbaeder.de  
Homepage:  
www.berlinerbaeder.de

Landesbank Berlin  
BLZ:  
100 500 00  
Konto:  
29 70 062 103  
IBAN:  
DE68 1005 0000 2970 0621 03  
BIC:  
BELA2333

Berliner Bäder-Betriebe  
Anstalt des öffentlichen Rechts  
Sitz der Gesellschaft:  
Berlin, AG Charlottenburg  
HRA 33477 B  
USt. Id.-Nr.: DE 176635369

Vorstand:  
Andreas Scholz-Fleischmann  
Annette Siering