



Aquagymnastikkurs Präventionsangebot:

Dieses Kursangebot ist durch die gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und entspricht den Vorgaben des § 20 des SGB V. Jeder Teilnehmer kann bei mindestens 80% Teilnahme am Kurs nach Ablauf einen Antrag auf Bezuschussung durch seine Krankenkasse stellen. Eine Bestätigung der Teilnahme erfolgt durch uns.

Der Kurs wird in unserem 32° Grad warmen Bewegungsbad durchgeführt. Das Bad ist im Souterrain gelegen, der schöne Blick in den Garten und die hellen und offenen Räumlichkeiten schaffen eine angenehme Atmosphäre. Im Eingangsbereich befinden sich mehrere Umkleidekabinen und Duschbereiche. Ihre Kleidung und Wertgegenstände können Sie während des Aufenthaltes im Bad sicher in einem Schließfach verstauen.

Die Kursdauer beträgt 45 Minuten bei einer maximalen Teilnehmerzahl von 7 Personen. Die Durchführung erfolgt durch eine/n staatlich anerkannte/n Physiotherapeuten/in mit einer zertifizierten Zusatzausbildung im Bereich Aquatraining.

Das Wasser stellt mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften ein optimales Medium für die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit dar. Die größere Dichte des Wassers sorgt für einen höheren Widerstand und erfordert daher eine verstärkte Muskelarbeit. Der gesundheitliche Wert von Aquafitness ist auch deshalb so groß, weil durch den Auftrieb, der eine Art Schwerelosigkeit erzeugt, Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder entlastet werden.

Zusammengefasst ergeben sich folgende positive Eigenschaften des Aquatrainings:

- Optimierung von Herz-, Kreislauffunktionen und Körpergewicht durch Ausdauerleistung
- Muskuläre Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Training der Koordinationsfähigkeit zur Bewältigung von Alltagsaufgaben
- Bewegungstraining zur Erhaltung der Gelenkfunktionen
- Einüben der Entspannungsfähigkeit zur Unterstützung der Regeneration
- Massage der Haut und Straffung des Bindegewebes

Neben all diesen wichtigen Aspekten sind vor allem der Spaß am Wasser, der Spaß an der Fitness und der Spaß an dem gemeinsamen Erlebnis in der Gruppe hervorzuheben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? – wenden Sie sich an einen Mitarbeiter.

Werden Sie aktiv – wir helfen Ihnen dabei -

