

# Gesundheit durch Bewegung im Wasser

## Aquagymnastik

Kursbeginn: Freitag, 29. September 2017  
Kurszeit: 18:00-19:00 Uhr  
Kursdauer: 8 Abende  
Ort: Schwimmbad

**Beschreibung:** Gelenkschonende Bewegung in 29°C warmen Quellwasser bei angenehm motivierender Musik. Der abwechslungsreiche Mix aus unterschiedlichsten Fitness- und Gymnastikübungen verspricht ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Dabei werden Kraft, Ausdauer sowie Koordination gleichermaßen geschult und die Entspannung gefördert. Zum Einsatz kommen verschiedene Auftriebshilfen wie Hanteln, Discs und Schwimmnudeln.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Freimut Berchmann, Fachlehrer für Sport, Motopäde  
Kursgebühr: EUR 79,--

## Aquajogging

Kursbeginn: Donnerstag, 12. Oktober 2017  
Kurszeit: 18:30-19:30 Uhr  
Kursdauer: 8 Abende  
Ort: Schwimmbad

**Beschreibung:** Das Aquajogging ist ein Ganzkörpertraining, bei dem mit geringem Aufwand und ohne lange Anlernphase alle Körperpartien effektiv trainiert werden. Es ist für jedermann geeignet und wirkt sich sehr positiv auf Ausdauer sowie Atmung aus. Neben der Reduzierung des Körperfetts werden auch die Konzentrationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn verbessert. Durch den sanften Auftrieb im Wasser mithilfe der Aquagürtel werden Gelenke, Bänder sowie die Wirbelsäule entlastet – bei optimaler Kräftigung der Muskulatur. Die Reibung des Wassers an der Hautoberfläche fördert die Durchblutung in Form einer leichten Massage. Es kommt zu einer Anregung des Stoffwechsels und zu einem verbesserten venösen Rücktransport.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Margareta Dismann, Diplom-Sportwissenschaftlerin  
Kursgebühr: EUR 79,--

**Kursanmeldungen:** Verein für Gesundheitssport e.V., 88316 Isny-Bolsternang  
**Telefon** 0 75 62 / 75-274 (täglich 17:00-20:30 Uhr)  
**eMail** info@verein-agw.de  
**Internet** www.verein-agw.de