

## Zertifizierte Präventionsangebote im Wasser

### Aquajogging

Kursbeginn: Freitag, 11. Januar 2019  
Kurszeit: 17:30-18:30 Uhr  
Kursdauer: 8 Abende  
Ort: Schwimmbad

**Beschreibung:** Beim Aquajogging werden mit geringem Aufwand und ohne lange Anlernphase alle Körperpartien effektiv trainiert. Dieses als zertifiziertes Präventionsangebot anerkannte Ganzkörpertraining 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. Der Einsatz von Schwimmgürteln und Aqua-Hanteln entlastet Gelenke, Bänder sowie die Wirbelsäule – bei optimaler Kräftigung der Muskulatur. Die Reibung des Wassers an der Hautoberfläche fördert die Durchblutung in Form einer leichten Massage. Der Stoffwechsel wird angeregt und der venöse Rücktransport verbessert.

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

Kursleitung: Petra Bertling, Fachübungsleiterin Schwimmen/Rettungsschwimmen  
Kursgebühr: EUR 85,--

### Aquagymnastik

Kursbeginn: Dienstag, 19. März 2019  
Kurszeit: 17:30-18:30 Uhr  
Kursdauer: 8 Abende  
Ort: Schwimmbad

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

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

Kursleitung: Petra Bertling, Fachübungsleiterin Schwimmen/Rettungsschwimmen  
Kursgebühr: EUR 85,--

**Anmeldungen:** 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