

Zertifizierte Präventionsangebote im Wasser

Aquajogging

Kursbeginn: Dienstag, 17. September 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, 17. September 2019
Kurszeit: 18:30-19:30 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.
Telefon 0 75 62 / 75-274
E-Mail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de