

Gesundheit durch Bewegung im Wasser

Aquagymnastik

Kursbeginn: Dienstag, 10. März 2020
Kurszeit: 17:30-18:30 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Schwimmbad

Beschreibung: Sanfte, gelenkschonende Bewegungen in 29°C warmen Quellwasser bei angenehm motivierender Musik. Der gesundheitsfördernde Mix aus unterschiedlichsten Motorik- 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 Schwimnudeln.

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

Kursleitung: Heike Kirschnek, zertifizierte Aquafitnesstrainerin
Kursgebühr: EUR 85,--

Aquajogging

Kursbeginn: Dienstag, 10. März 2020
Kurszeit: 19:30-20:30 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Schwimmbad

Beschreibung: Sportliches 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. 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: Heike Kirschnek, zertifizierte Aquafitnesstrainerin
Kursgebühr: EUR 85,--

Anmeldung: Verein für Gesundheitssport e.V.
Telefon 0 75 62 / 75-274
E-Mail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de