



INFOBLATT

Aqua-Fitness-Kurse

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

vielen Dank, dass Sie sich für einen Aqua-Fitness-Kurs bei uns entschieden haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information vorbereitet.

Dieses Fitness-Training nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das gelenkschonende Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist hocheffektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Aqua-Fitness trainiert Kraft, Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Aqua-Fitness im Flachwasser ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Themen – Schwerpunkte des Kurses

- Ganzheitliches Körpertraining
- Muskelkräftigung
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Gleichgewichtsschulung
- Herz-Kreislauftraining
- Reduzierung von Bewegungsmangel.

Bitte beachten Sie, dass unsere Aqua-Fitness-Kurse fitnessorientiert aufgebaut sind und daher für Maßnahmen im Bereich des Reha-Sports nicht geeignet sind.

Das sollten Sie unbedingt mitbringen und Folgendes beachten:

- Ein ausreichend großes Handtuch.
- Saubere Badeschuhe (leicht und schnell anzuziehen).
- Auf Ohringe und Ketten verzichten – Unfallgefahr!
- Barfußgang (Bereich hinter der Umkleide zum Badebereich) nicht mit Straßenschuhen betreten!
- Badebereich nicht in Straßenkleidung betreten (nutzen Sie leichte Sport- oder Badekleidung).

Zusätzlich ist am ersten Kurstag 15 € Pfand für das Kurs-Armband in der SaWanne zu bezahlen, welches nach Kursabschluss zurückerstattet werden.

Sollten sich während des Kurses Fragen ergeben, können Sie die Kursleiter ansprechen. Wir helfen Ihnen gern weiter.

Ihr Kursleiter-Team
im Hallenbad SaWanne