



Positive Auswirkungen
durch die Eigenschaften
des Wassers:

Auftrieb: Das Körpergewicht verringert sich. Je tiefer man eintaucht, desto mehr schwebt der Körper. Keine Aufprallkräfte, daher Gelenke entlastend.

Hydrostatischer Druck: Wasser wirkt wie eine Lymphdrainage. Der Rückstrom des Bluts zum Herzen wird unterstützt. Pro Herzschlag wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt. Die Ausatmung wird unterstützt.

Widerstand: Der Widerstand im Wasser ist größer als in der Luft. Dadurch ist mehr Kraftaufwand nötig, das stärkt die Muskeln. Der Stoffwechsel besonders Knochenstoffwechsel wird aktiviert und wirkt so gegen Osteoporose.

Wärmeleitfähigkeit: Die Wärmeleitfähigkeit im Wasser ist größer als die der Luft. Der Stoffwechsel kommt schneller in Gang. Die Wassertemperatur wirkt wohltuend bei Verspannungen.

Turbulenzen: Bei Bewegungen im Wasser entstehen Verwirbelungen. Das bringt einen Massageeffekt und fördert die Durchblutung.

Angebot

immer montags

im Hallenbad der Höcherberghallen:

Wassergymnastik	12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Aquajogging	13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Teilnahmegebühr
(inklusive Eintrittsgebühr ins Hallenbad)

10 Einheiten, je 60 Minuten

Mitglieder:

Grundbeitrag	monatlich	4,00 € / 5,00 €
+ Sonderbeitrag	monatlich	5,00 €

Nichtmitglieder: 35,00 €



Anmeldung und Informationen:

Monika Braun
Aqua-Trainerin

Telefon 06826-50244
Handy 0175-4380642
E-Mail m.m-braun@web.de

Weitere Infos: www.tv-bexbach.de

Stand: März 2010

Schonend und effektiv in jedem Alter.

Ob alt oder jung, beleibt oder dünn, gut trainiert oder unsportlich, Aquafitness ist für jeden geeignet. Sogar – oder gerade- bei verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Übergewicht, Osteoporose, Verschleißerscheinungen der Gelenke, Rückenbeschwerden, Venenleiden, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Haltungs-, Muskel- oder Bindegewebschwächen – die Gymnastik im Wasser kann die Beschwerden wesentlich lindern und wird deshalb vielfach in der Rehabilitation eingesetzt.



Auch wenn Schwimmen nicht jedermanns Sache ist, Aquafitness macht fast jedem Spaß. Vor allem in der Gruppe und unter fachmännischer Anleitung lernt man schnell, wie die einzelnen Bewegungsabläufe funktionieren.

Damit Sie sich auch im Wasser wohl fühlen, ist es ratsam, gut sitzende Badekleidung zu tragen und kein Make-up aufzulegen, das verlaufen kann.

Die Wassertiefe kann variieren, sie ist hüft- oder brusttief.

Aquafitness trainiert

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit,
Koordination, Gleichgewicht

Das Herz-Kreislaufsystem
wird verbessert.



Es ist jederzeit möglich sich unserer Gruppe anzuschließen. Um Voranmeldung wird allerdings gebeten.



Unser Kursangebot ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

Die Kursgebühren werden von daher von vielen Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst.

Das

Aquafitness-Training

des TV Bexbach ist eine konditionsfördernde Wassergymnastik für alle Alters- und Leistungsgruppen



Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden durch gezielte Übungen verbessert. Das spielerische Element sollte nicht zu kurz kommen, denn der Spaß ist wichtig, nicht die Leistung.

