

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Wassergymnastik

Beginn 28.02.2018

17.30 Uhr-18.15 Uhr (8x)

Gebühr: 35,- € zzgl. Eintritt

Name des Teilnehmers:

Anschrift:

Telefon:

Unterschrift:

Die Anmeldung und die Teilnahmegebühr sind bis zum 25.02.2018 im Hallenbad Aerzen zu den bekannten Öffnungszeiten abzugeben. Mindestteilnehmer 10 Pers.

Kursprogramm 2018

Hummetalbad Aerzen
Telefon: 05154-706 403

Eigenbetrieb
Flecken Aerzen „Wasser“
Kirchplatz 2
31855 Aerzen
05154-9880



Kursprogramm 2018

Wassergymnastik

Mittwoch 17.30-18.15 Uhr

Unser Partner:



Wassergymnastik

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine traditionelle Form der Bewegung im Wasser, welche sich in erster Linie an gesundheitsbewusste Teilnehmer richtet. Die „Wunder“-Wirkung des Wassers durch den Auftrieb ist schonend für die Gelenke.

Termine:

28.02.2018 18.04.2018

14.03.2018 25.04.2018

21.03.2018

28.03.2018

04.04.2018

11.04.2018

Aushärtung

Durch den Kältereiz des Wassers wird das Immunsystem gestärkt.

Durchblutung

Der Wasserdruck fördert den venösen Rückfluß zum Herzen und den Stoffaustausch im Gewebe.

Hautmassage

Druck und Widerstand massieren die Haut.

Muskelkraft

Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur, das Üben gegen den Wasserwiderstand wirkt kräftigend.

Bewegungssicherheit

Das Wasser erlaubt neue Bewegungserlebnisse, hastige Bewegungen werden verhindert bzw. abgefedert.

Atmung

Der Wasserdruck kräftigt die Atemmuskulatur.

Herztätigkeit

Der hydrostatische Druck verschiebt das Blut zur Körpermitte, das Herz schlägt ökonomischer.

Beweglichkeit

Der Auftrieb entlastet die Gelenke vom körper-eigenen Gewicht, so dass diese freier bewegt werden können.

Ausdauer

Die Gymnastik im Wasser ist schon bei geringer Wiederholung mit einer intensiven Herz- und Kreislaufbelastung verbunden.

Wohlbefinden

Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt, was zu einer allgemeinen muskulären und psychischen Entspannung beiträgt.

Rückenpatienten, Senioren und Übergewichtige sind die meisten Teilnehmer des Kurses. In vielen Fällen werden durch die Krankenkassen im Rahmen eines Bonus-Programms und der Primärprävention anteilige Kosten übernommen.