

Wassergymnastik

Bedeutung für den Alltag

Kennenlernen und ausprobieren von Alltagsbewegung im Wasser.

Ich biete hier eine Wassergymnastik in Flachwasser mit gelenkschonender und effektiver Trainingsform für alle Personen an.

Dabei nutzen Sie den natürlichen Widerstand des Wassers, um Muskelreize zu setzen, die Ausdauer zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern.

Egal ob Sie Ihre Ausdauer, Alltagsbeweglichkeit fördern, oder schmerzen lindern möchten, Wassergymnastik bietet unzählige Vorteile.

Durch den Wasserauftrieb können auch eingeschränkte Bewegungen wieder durchgeführt werden.

Wer Gelenk-oder Rücken Probleme hat, profitiert besonders von den sanften Bewegungen im Wasser.

Wasser schont und entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule und hilft dabei sich leichter zu fühlen.

Die Gelenke, Sehnen und der Rücken werden gekräftigt und das Herz – Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Im Wasser bewegst du dich leichter, trainierst deine Muskeln schonend und verbrennst dabei noch Kalorien.

- **Koordinative Fähigkeiten = Wassersicherheit**
- **Zielgerichtete Übungen mit und ohne Geräte um die Mobilität nachhaltig sicher zu stellen.**

- **Steigerungsmöglichkeiten, um den Übungsanspruch zu steuern.**
- **Basisbewegungen**

- **Musik**

- **Übungsgeschwindigkeit**

- **Auftrieb durch Material = Poolnudel, Hanteln, Discs - Scheiben, usw**

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 30 Minuten mit maximal 15 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 99 € pro Person

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.