

Aqua-Fitness

Eine gelenkschonende Maßnahme

Die Vorteile des Aqua-Fitness

- Bewegung mit wenig Körpergewicht (das Wasser trägt dich)
- Sanfter Muskelaufbau durch den natürlichen Wasserwiderstand
- Gelenke, Wirbelsäule und die Bandscheiben werden geschont
- Beweglichkeit, Koordination wird trainiert
- Leichtes Ausdauertraining zur positiven Beeinflussung von Herz und Kreislauf
- Training des Gleichgewichtssinnes durch die ständige Wellenbewegung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung (wir spüren das Wasser auf der Haut und wir machen Übungen oberhalb und unterhalb des Wasser)
- Das Immunsystem wird gestärkt (die Körpertemperatur wechselt von warm nach kalt und umgekehrt)
- Krafttraining durch ständigen Wechsel von An- und Entspannung
- Wir haben Freude und Spaß daran uns mit anderen Sportlern zu treffen, zu klönen, mal vom üblichen Alltag abzuschalten und Stress und Sorgen zu Hause zu lassen.

**Aqua-Fitnesskurse sind Qualitätskurse und von den Krankenkassen anerkannt!
Fragen Sie Ihre Krankenkasse!**

Kurse im Kloster Bardel – Einstieg nach Absprache

Kurs 1 – Kurs 2

Referentin:

Petra Damhuis
Präventionsübungsleiterin

Kurs 1:

Montags
18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 2:

Montags
19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 3

Referentin:

Eva Verstege
Gymnastiklehrerin

Kurs 3:

Montags
20.00 – 21.00 Uhr
(nur Männer)

Kurs 4 – Kurs 5

Referentin:

Svenja Berning
Präventionsübungsleiterin

Kurs 4:

Dienstags
18.00 – 19.00 Uhr

Kurs 5:

Dienstags
19.00 – 20.00 Uhr

Kurs 6

Referentin:

Gundel Heying
Gymnastiklehrerin

Kurs 6:

Dienstags
20.00 – 21.00 Uhr

Kurs 7

Referentin:

Eva Verstege
Gymnastiklehrerin

Kurs 7:

Freitags
18.00 – 19.00 Uhr

**Ort: Kloster Bardel · Klosterstraße 11 · 48455 Bad Bentheim
Kneipp-Mitglieder pro Abend: 4,00 Euro / Nichtmitglieder: 5,50 Euro**

Anmeldung und Beratung:

Geschäftsstelle "Walter-Thiemann-Haus", 1. OG, Alfred-Drögstra-Platz 1, 48599 Gronau, Tel. (0 25 62) 8 19 87 50