

„Aquagymnastik“

- eine der sanftesten und effektivsten Bewegungsarten!

Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

Unter diesem Motto starten wir auch im Sommer 2009 wieder Präventionskurse mit dem Titel „**Aquagymnastik**“!

Nach dem erfolgreichen Versuch vom Juli letzten Jahres an gleicher Stelle sowie den nicht weniger erfolgreichen Kursen während der kalten Jahreszeit im Rehauer Hallenbad bieten der **RSC Rehau** in Kooperation und enger Zusammenarbeit mit **PhysioG** demnächst erneut entsprechende Kurse im Freibad an der Birkenstraße in Rehau an.

Der Besuch von „**Aquagymnastik**“ empfiehlt sich besonderes wegen der guten physikalischen Eigenschaften des Wassers, die dabei genutzt werden:

Im Wasser ergeben sich Unterschiede zum Land hinsichtlich Temperatur, Druck, Auftrieb und Widerstand. Diese Eigenschaften haben durchwegs positiven Wirkungen auf den Körper!

In der Kursgebühr ist der Eintritt ins **Freibad** an der Birkenstraße in **Rehau** enthalten.

Die übrigen Einrichtungen des Freibades können damit im Rahmen und auf Dauer des allgemeinen Badebetriebs selbstverständlich weiterhin genutzt werden.

Terrassen-Cafeteria sowie Minigolfanlage und kostenlose Parkplätze beim Freibad an der Birkenstraße in Rehau laden auch zum anschließenden Verweilen ein!



Bei 24 Grad Wassertemperatur können Sie sich in angenehmer Atmosphäre gesund und fit halten. In der parkähnlichen Anlage, dem großzügig angelegten Areal mit vier Schwimmbecken findet jeder seinen Platz! Ob aktiv im Wasser, ob auf der Liegewiese in der Sonne oder unter schattigen Bäumen – genießen sie die Vorzüge im Freibad Rehau!

**Freibad Rehau an der Birkenstraße, 95111 Rehau, Tel. 09283 / 1269 und 8610 --
Miniaturgolfanlage Tel. 09283 / 3438**

Weitere Informationen zum Freibad Rehau finden sie unter www.stadt-rehau.de.

Unsere Kurse „**Aquagymnastik**“ umfassen wieder je **zehn Einheiten** a´ sechzig Minuten Dauer. Sie stehen unter der fachmännischen und extra dafür geschulten **Leitung von PhysioG Rehau**, Torsten Gärtner, Rehabilitations- und Präventionszentrum, Schillerplatz 6, 95111 Rehau, Tel. 09283/592959.

Die **Kursgebühr** (inklusive Eintritt) pro Person beträgt **100 Euro** (RSC-Mitglieder zahlen den ermäßigten Preis von 80 €). Eine Förderung der Kurse durch die Kassen im Sinne § 20 SGB V, Präventionsmaßnahmen, ist möglich.

Ab Mittwoch, 10. Juni werden folgende Kurse angeboten:

Frühkurse	oder	Abendkurse
8. ⁰⁰ – 9. ⁰⁰ Uhr	bzw.	19. ³⁰ – 20. ³⁰ Uhr
je ein Flach-	und	ein Tiefwasserkurs
Nichtschwimmerbecken	-	Schwimmerbecken (abgesperrte Bereiche)

Die Kurse finden wöchentlich, immer **Mittwoch** statt - letzter Kurstag somit **12. August 2009**.

Angeboten werden in jeweils gesperrten Bereichen ein Flachwasserkurs im Nichtschwimmerbecken sowie ggf. - je nach Interesse und Nachfrage - auch je ein Tiefwasserkurs im Schwimmerbecken. Die Kurse sollen einmal morgens von 08.00 bis 09.00 Uhr sowie am Abend in der Zeit von 19:30 bis 20:30 Uhr laufen.

Aquagymnastik - eine der sanftesten und effektivsten Bewegungsarten:

Bei der Bewegung im Wasser kommen Herz und Kreislauf optimal auf Touren. Zudem wirkt das Wasser wie ein Gefäßtraining und die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung. Empfehlenswert bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Venenleiden, Gewebeschwäche und zu niedrigem Blutdruck. Das Training im Wasser ist optimal für Personen geeignet, die neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems auch Ihr Körpergewicht reduzieren wollen. Aquagymnastik fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke, da der Wasserauftrieb das Körpergewicht bis auf ein Zehntel (gegenüber dem Gewicht an Land) verringert und somit den Bewegungsapparat entlastet.

Dies ist ideal bei Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen.

Bei der Wassergymnastik wird der Wasserwiderstand genutzt und teilweise sogar durch den Einsatz von Kleingeräten (Nudel, Schwimmbretter o.ä.) erhöht, um alle Muskelgruppen optimal zu kräftigen.

Ein weiterer positiver Effekt ist die Verbesserung der Bewegungsharmonie und der Beweglichkeit.

Ziele

- Gezieltes Training unter Entlastung von Wirbelsäule, Bändern und Gelenken im Wasser
- Gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel
- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- Verminderung von Risikofaktoren
- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten wie Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit unter Einsatz des Wasserwiderstandes und Zusatzgeräten (wie z. B. Poolnudeln, Auftriebshilfen, etc.)
- Gewichtsreduktion/ Figurtraining

