

„Aquagymnastik“

- eine der sanftesten und effektivsten Bewegungsarten!

Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

Unter diesem Motto starten wir mit Öffnung der Hallenbadsaison Anfang Oktober auch wieder unsere Kurse dem Titel „**Aquagymnastik**“!

Nach den erfolgreichen Angeboten sowohl im Freibad wie auch im Hallenbad Rehau bieten der **RSC Rehau** in Kooperation und enger Zusammenarbeit mit **PhysioG Rehau** nun wieder entsprechende Kurse im **Hallenbad Rehau, Pilgramsreuther Straße 46** und neuerdings nun auch im **Hallenbad Schwarzenbach/Saale, Breslauer Straße 9**, an.

Besonders in der kalten Jahreszeit empfiehlt sich der Besuch der „**Aquagymnastik**“ in den **städtischen Hallenbädern in Rehau** oder **Schwarzenbach/Saale**. In der Teilnahmegebühr enthalten sind jeweils die Eintrittspreise ins Hallenbad Rehau bzw. Schwarzenbach/Saale.

Für das HB Rehau gilt zudem:

Während der regulären Öffnungszeiten weiterhin enthalten wäre auch ein Besuch des neuen Dampfbades sowie das Ausnützen der grundsätzlich unbegrenzten Badezeit!



Für das HB Schwarzenbach gilt:

Die Badezeit beträgt einschließlich Aus- und Ankleiden grundsätzlich 2 Stunden. Ein Aufenthalt über die Kurszeit hinaus ist nicht möglich!

Das Dampfbad Rehau bietet zehn Personen Platz und ist rundum mit Mosaikfliesen verkleidet. Den Deckenraum bildet ein stilisierter Sternenhimmel, an dem 100 Glühlämpchen in wechselnden Farbtönen erstrahlen.

Bei 30 Grad Raum- und 28 Grad Wassertemperatur können Sie sich in angenehmer Atmosphäre gesund und fit halten. Weitere Informationen zum Hallenbad mit Dampfbad und Sauna sowie Solarium in **Rehau** finden sie unter www.stadt-rehau.de für das Hallenbad mit Sauna in **Schwarzenbach/Saale** unter www.schwarzenbach-saale.de

Unsere Kurse „**Aquagymnastik**“ umfassen jeweils **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 und Mitarbeiter - zusätzliche Hilfsmittel wurden weiterhin neu beschafft.

Die **Teilnahmegebühr** 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.

Es ist geplant folgende Kurse durchzuführen:

• Rehau:

- **Freitag**, jeweils **19:00 bis 20:00** Uhr
Start: 9. Oktober / Ende: 11. Dezember
Im flachen Wasser
- **Samstag**, jeweils **10:00 bis 11:00** Uhr
Start: 10. Oktober / Ende: 12. Dezember
Im flachen und tiefen Wasser
(abhängig von der Nachfrage!)



• Schwarzenbach/Saale:

- **Dienstag**, jeweils **09:30 bis 10:30** Uhr
Start: 13. Oktober / Ende: 15. Dezember
- **Donnerstag**, jeweils **19:30 bis 20:30** Uhr
Start: 15. Oktober / Ende: 17. Dezember



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