

## Sommerfitness per Aqua-Kurse im Freibad Rehau

### „Aquagymnastik“

- eine der sanftesten und effektivsten Bewegungsarten!

Nach der großen Resonanz der Vergangenheit wird auch im nun hoffentlich bevorstehenden Sommer 2011 wieder Aquagymnastik im städtischen Freibad an der Birkenstraße in Rehau angeboten. Die Kurse erfreuen sich seit dem Sommer 2008 immer wieder großer Beliebtheit. Dies nicht zuletzt deshalb, weil diese Kurse im Rahmen der Möglichkeiten zur Prävention nach § 20 SGB V eine Kostenbeteiligung durch die Kassen erfahren können!

Der **RSC Rehau** wird in Kooperation und enger Zusammenarbeit mit **PhysioG** erneut entsprechende Kurse im Freibad an der Birkenstraße in Rehau anbieten. Während der jeweils acht Stunden umfassenden Einheiten werden die Teilnehmer nach Angaben des Kursleiters im Wasser gymnastische Übungen ausführen, joggen oder die Arme schwingen oder springen. Die Gelenke und Sehnen werden dabei geschont, die Muskeln durch den Wasserwiderstand beansprucht.

Es werden zwei Kurse angeboten, die besonders Rücken und Wirbelsäule stärken sowie die Kondition der Kursteilnehmer verbessern sollen:

Jeweils **Dienstagvormittag, 9.00 – 10.00 Uhr**, Start: 5.7. (Ende: 23.8.)

bzw. **Donnerstagabend, 19.30 – 20.30 Uhr**, Start: 7.7. (Ende: 25.8.)

werden sich die Kursteilnehmer im Rehauer Freibad treffen, um ihre körperliche Beweglichkeit und Fitness zu steigern.

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 Rehau ([www.freibad-rehau.de](http://www.freibad-rehau.de)) können damit im Rahmen und auf Dauer des allgemeinen Badebetriebs selbstverständlich weiterhin genutzt werden.

Der zusätzliche Besuch nach bzw. vor den Kursstunden somit kostenneutral möglich.

**Voranmeldungen telefonisch bei PhysioG (0 92 83 / 59 29 59) erbeten.**



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!

## **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

