

Wassergymnastik im Hallenbad Kamenz

Kursangebote:

- Mittwoch 15-16Uhr
- Freitag 15-16Uhr
- Samstag 8-9Uhr

Kosten:

10 Einheiten für 100,-€

Trainer:

Frau Kinas, Herr Wagner

Anmeldung:

E-Mail: kontakt@hallenbad-kamenz.de

Tel.: 03578-315515

Vor Ort zu den Öffnungszeiten

Aquafitness – das Richtige für Sie

In gelenkschonender, effektiver Art und Weise trainieren Sie mit unseren ausgebildeten Trainern. Ihr Wohlbefinden im warmen Wasser und die sanften Übungen sorgen für einen hohen Stoffwechsel und eine angeregte Fettverbrennung. Der natürliche Widerstand des Wassers trainiert die Muskeln.

Sie stärken Ihre Muskulatur und reduzieren Beschwerden. Das ganzheitliche Training kräftigt nicht nur den Bewegungsapparat sondern trainiert in er sehr wirkungsvollen Methode Ihr Herz-Kreislauf-System.

Die Wassergymnastik kann auch von Menschen durchgeführt werden, die an Gelenkproblemen, Arthritis oder Verletzungen leiden.

Die beruhigende Eigenschaft von Wasser hilft beim Stressabbau und Kraft tanken.

Ziele der Wassergymnastik

Fitness und Prävention

Wassergymnastik ist auch eine beliebte Form des Trainings für Menschen, die ihre Fitness verbessern oder präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die geringe Belastung der Gelenke und die vielfältigen Übungsmöglichkeiten machen Wassergymnastik für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Das Training im Wasser kann helfen, Kraft aufzubauen, die Ausdauer zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern. Darüber hinaus kann Wassergymnastik dazu beitragen, das Risiko von Stürzen bei älteren Menschen zu verringern.

Gewichtsmanagement

Wassergymnastik kann auch Menschen dabei unterstützen, ihr Gewicht zu kontrollieren oder abzunehmen. Das Training im Wasser verbrennt Kalorien und fördert die Fettverbrennung. Gleichzeitig ist es schonend für den Körper und reduziert das Verletzungsrisiko. Wassergymnastik kann eine effektive Möglichkeit sein, den Stoffwechsel anzukurbeln und die körperliche Fitness zu verbessern.

Rehabilitation

Wassergymnastik wird oft als Teil der Rehabilitation eingesetzt, um die Genesung nach Verletzungen oder Operationen zu unterstützen. Durch den geringen Druck auf die Gelenke und die sanfte Bewegung im Wasser können Muskeln aufgebaut, die Beweglichkeit verbessert und der Heilungsprozess beschleunigt werden. Wassergymnastik wird häufig bei der Rehabilitation von orthopädischen Verletzungen, Wirbelsäulenproblemen, Sportverletzungen und neurologischen Erkrankungen eingesetzt.

Nach längerer Sportpause

Für Menschen die länger nicht aktiv waren, kann die Wassergymnastik eine ideale Form des Trainings sein. Die geringe Belastung auf Gelenke und Muskeln reduziert das Verletzungsrisiko und ermöglicht ein sicheres und effektives Training. Wassergymnastik kann helfen, die Beweglichkeit zu erhalten, die Muskulatur zu stärken und die Gelenkfunktion zu verbessern. Darüber hinaus bietet die Gruppendynamik in Wassergymnastikkursen soziale Interaktion und ein Gemeinschaftsgefühl.