

## AQUA FITNESS

---

**AQUA FITNESS** ist ein Ganzkörpertraining mit Musik, welches wir im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Aqua Nudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Handschuhen und vielen anderen Geräten anbieten. Dabei werden alle Muskelgruppen trainiert. Durch Aqua Fitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert sowie die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

### Vorteile auf einen Blick:

- Gelenkschonende Alternative zum Landtraining.
- Herz-Kreislauf-System und Muskulatur können optimal gesundheitsorientiert trainiert werden.
- Durch den hohen Wasserwiderstand kann die Muskelkraft erhalten und aufgebaut und die Kraftausdauer gesteigert werden.
- Die Muskulatur kann im Wasser durch Übungen gekräftigt (Agonist) und gedehnt (Antagonist) werden.
- Durch die Wasserbewegung wird die nicht angespannte Muskulatur gelockert.



## KONTAKT / ANMELDUNG / QUALIFIKATION

---

Schalten Sie doch mal vom üblichen Alltag ab und lassen Stress und Sorgen zu Hause. Sie trainieren mit Gleichgesinnten und haben Spaß.

Für Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Telefon: 07152 53676  
E-Mail: Doris.Staudt@t-online.de

Ihre Doris Staudt



[www.wfr-leonberg.de](http://www.wfr-leonberg.de)

# Aqua Fitness

## Rutesheim

## Leonberg

## KURSE RUTESHEIM

---

### Lehrschwimmbecken des Rutesheimer Schulzentrums

**AQUA FITNESS** neues Halbjahr ab September 21

#### Montag

20:45 – 21:30 Uhr

#### Dienstag

18:45 – 19:30 Uhr

19:30 – 20:15 Uhr

20:15 – 21:00 Uhr

#### Mittwoch

20:00 – 20:45 Uhr

20:45 – 21:30 Uhr

21:30 – 22:15 Uhr

#### Samstag

08:00 – 08:45 Uhr

08:45 – 09:30 Uhr

09:30 – 10:15 Uhr

10:15 – 11:00 Uhr

*Kosten: ½ Jahr 92 Euro incl. Eintritt  
(Mitgliedschaft)*

### Reha Sport im Wasser

Aqua Fitness -SPORT NACH KREBS

**Samstag** 11:00 – 11:45 Uhr

11:45 - 12:30 Uhr +**Orthopädie**

*(Reha Formular 56 Ärztl. Verordnung  
oder Mitgliedschaft im Verein)*

## KURSE LEONBERG

---

### Leonberger Hallenbad

AQUA FITNESS G.U.T. im Wasser-  
Herz und Kreislauftraining Tiefwasser

**Montag** Neue Kurse ab Jan. 2022

17:00 Uhr

18:00 Uhr

*Kosten: Kurs 90 Euro incl. Eintritt  
(10 Einheiten)*

AQUA FITNESS G.U.T. im Wasser-  
Herz- Kreislauftraining Tiefwasser

Neue Kurse ab Jan. 2022

**Donnerstag** gemischte Gruppe

18.15

**Donnerstag** Aqua Männer

19.05

*Kosten: Kurs 90 Euro incl. Eintritt  
(10 Einheiten)*

### **AQUA FITNESS – SENIOREN**

**Freitag**

20:00 – 20:45 Uhr

*Kosten: Mitgliedschaft im Verein  
Wasserfreunde*

### Reha Sport Wasser Orthopädie

AQUA Rücken- und Lymph-  
Lipödem Betroffene

**Die 20:45-21.30 Uhr**

*Kosten: Kurs 90 € incl. Eintritt  
(oder Reha Verordnung Form. 56)*

## ZERTIFIKATE

---

Diese Angebote sind zertifiziert!



Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einem  
Zuschuss!

#### Qualifikationen:

**WLSB Übungsleiterin B** (Allgemeine Prävention, Profil  
Haltung und Bewegung)

**SVW Schwimmtrainer C**

**WLSB, SVW Übungsleiterin B -Bewegungsraum Wasser**

**WLSB Übungsleiterin B Reha** (Sport in der  
Krebsnachsorge)

**WBRB Übungsleiterin B Reha** Orthopädie

**DTB Rückentrainerin**

**SVW-Aqua Fitness Instruktor**

**SVW Aqua Rückenpowertrainerin**

**DTB- Beckenbodentrainerin**

**DTB- Osteoporose Trainerin**

**Angebote Fit und gesund**

**Angebote Bewegen statt Schonen**

**G.U.T. Gesund und trainiert im Wasser -Tiefwasser**

**G.U.T. Gesund und trainiert im Wasser -Flachwasser**