

## 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

## STUNDEN IN RUTESHEIM

---

### Lehrschwimmbecken des Rutesheimer Schulzentrums

**AQUA FITNESS** neues Halbjahr ab März 2022

#### Montag

20:45 – 21:30 Uhr

#### Dienstag

18:30 – 19:10 Uhr

19:20 – 20:00 Uhr

20:10 – 20:50 Uhr

#### Mittwoch

20:00 – 20:40 Uhr

20:50 – 21:30 Uhr

#### Samstag

08:00 – 08:40 Uhr

08:50 – 09:30 Uhr

09:40 – 10:20 Uhr

10:30 – 11:10 Uhr

*Kosten: ½ Jahr 92 Euro incl. Eintritt*

*(Mitgliedschaft)*

### Reha Sport im Wasser

#### SPORT NACH KREBS

**Samstag** 11:15 - 12:00 Uhr

12:00 - 12:45 Uhr plus Orthopädie

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

## STUNDEN IN RUTESHEIM / LEONBERG

---

### Rutesheim Hallenbad

#### Reha Sport im Wasser

Orthopädie und AQUA Rücken- und Lymph-

Lipödem Betroffene

#### DIENSTAG

20:50 - 21.30 Uhr

*Kosten: 11x Kurs 99 € (incl. Eintritt)*

*oder Reha Verordnung Form. 56*

### LEONBERGER HALLENBAD

#### AQUA FITNESS – SENIOREN

#### FREITAG

19:00- 19:45 UHR

#### AQUA FITNESS G.U.T. im Wasser-

Herz und Kreislauftraining Tiefwasser

**Montag** Coronabedingt keine Kurse

17:00 Uhr

18:00 Uhr

#### AQUA FITNESS G.U.T. im Wasser-

Herz- Kreislauftraining Tiefwasser

**Donnerstag** Coronabedingt keine Kurse

18.15

**Donnerstag** Aqua Männer

19.05

## 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)

**WBRS 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**