

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

Aqua Fitness

Rutesheim

Leonberg

STUNDEN IN RUTESHEIM

Lehrschwimmbecken des Rutesheimer Schulzentrums

AQUA FITNESS neues Halbjahr ab Sept. 2022

Montag

20:45 – 21:30 Uhr

Dienstag

18:30 – 19:15 Uhr

19:15 – 20:00 Uhr

20:00 – 20:45 Uhr

Mittwoch

20:00 – 20:45 Uhr

20:45 – 21:30 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

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

20:45 - 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