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

WASSERFREUNDE LEONBERG e.V.

www.wfr-leonberg.de

Aqua Fitness

R u t e s h e i m

L e o n b e r g

KURSE RUTESHEIM

Lehrschwimmbecken des Rutesheimer Schulzentrums

AQUA FITNESS neues Halbjahr ab Sept 2019

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 86 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 16.9.2019
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 19.9 2019
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 21:00-21.45 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)

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