

## 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 Arme, Beine, Po und Rumpf 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 gern 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 SEPT. 17

##### **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: 86 Euro incl. Eintritt*

*(Mitgliedschaft)*

#### **AQUA FITNESS – SPORT NACH KREBS**

**Samstag** 11:00 – 11:45 Uhr

11:45 – 12:00 Uhr

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

## KURSE LEONBERG

---

### Leonberger Hallenbad

#### **AQUA FITNESS**

**Montag** Neue Kurse ab 25.9.17

17:00 – 17:45 Uhr

18:00 – 18:45 Uhr

*Kosten: Kurs 86 Euro incl. Eintritt*

*(10 Einheiten)*

**Donnerstag** Neuer Kurs ab 21.9.17

18.15 – 19.00 Uhr

#### **AQUA FITNESS**

**Donnerstag** Neuer Kurs ab 21.9.17

#### **AQUA FITNESS- AQUA MEN**

19.05 – 19.50 Uhr

*Kosten: Kurs 86 Euro incl. Eintritt*

*(10 Einheiten)*

#### **AQUA FITNESS – SENIOREN**

##### **Freitag**

20:00 – 20:45 Uhr

*Kosten: Mitgliedschaft im Verein*

*Wasserfreunde*

**Neuer Kurs Rutesheim ab** 19.9.17

#### **AQUA FITNESS Rücken- und**

#### **Lymph- Lippödem Betroffene**

**Die 21:00-21.45 Uhr**

*Kosten: Kurs 68 Euro incl. Eintritt*

*(8 Einheiten)*

## ZERTIFIKATE

---

### Diese Angebote sind zertifiziert!



**AQUA FITNESS KURSE** sind Präventionskurse und von den Krankenkassen anerkannt!

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einem Zuschuss!

#### **Qualifikationen:**

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

**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- Osteoporosetrainerin**