

Aqua-Fitness

Trainingsaufbau & Ziele

Mit viel Spaß die Fitness steigern, die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur aufbauen. Sportlicher, rückenfreundlicher Mix aus Aqua-Jogging, Aqua-Intervall (inkl. Cycling) und Aqua-Rückenpower.

Eine gute Möglichkeit Einblicke in das vielseitige Kursangebot der Vinzenz Therme zu bekommen.

- ◆ Steigerung der Muskelkraft
- ◆ Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
- ◆ Straffung des Bindegewebes
- ◆ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- ◆ Eine Sportart für Jung und Alt
- ◆ Anleitung durch qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen



Alle Aquakurse sind von der *Zentrale Prüfstelle Prävention* als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Teilrück-erstattung der Kurskosten.



Aqua-Kurse



Aqua-Intervalltraining (inkl. Cycling),
Aqua-Rückenpower, Aqua-Jogging,
Aqua-Fitness

Vinzenz Therme
Kurhausstraße 18
73342 Bad Ditzenbach

Telefon: 07334 76 740
Email: kontakt@vinzenz-therme.de

Stand 3/2018 / A18010



Aqua-Intervall (inkl. Cycling)

Trainingsaufbau & Ziele

Aqua-Intervall ist ein Ausdauertraining mit wechselnden Belastungsintensitäten bei dem sowohl Kleingeräte als auch speziell entwickelte Fahrräder genutzt werden.

- ◆ Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
- ◆ Steigerung der Muskelkraft
- ◆ Gewichtsreduktion
- ◆ Straffung des Bindegewebes
- ◆ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- ◆ Eine Sportart für Jung und Alt
- ◆ Anleitung durch qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen



Aqua-Rückenpower

Trainingsaufbau & Ziele

Beim Aqua-Rückenpower werden die speziellen Eigenschaften des Wasser gezielt genutzt, um mit abwechslungsreichen Übungen die rumpfaufrichtende Muskulatur zu trainieren. Beim Training im Wasser werden die Wirbelsäule und Gelenke stark entlastet und als Nebeneffekt kommt es zur Lockerung von Verspannungen im Nacken und Schulterbereich.

- ◆ Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur
- ◆ Lockerung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- ◆ Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit
- ◆ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- ◆ Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- ◆ Anleitung durch qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen



Aqua-Jogging

Trainingsaufbau & Ziele

Aqua-Jogging ist ein effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser. Der Auftrieb des Wassers führt zu einer deutlichen Entlastung des gesamten Bewegungsapparats. Durch den Wasserwiderstand werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert.

- ◆ Steigerung der Ausdauer
- ◆ Gewichtsreduktion
- ◆ Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit
- ◆ Straffung des Bindegewebes
- ◆ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- ◆ Eine Sportart für Jung und Alt
- ◆ Anleitung durch qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen

