

Aqua-Fitness

Trainingsaufbau & Ziele

Mit viel Spaß die Fitness steigern, die Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur aufbauen. Sportlicher, rückenfreundlicher Mix aus Aqua-Jogging, Aqua-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-Kreislaufsystems
- ◆ Straffung des Bindegewebes
- ◆ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- ◆ Eine Sportart für Jung und Alt
- ◆ Anleitung durch qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen



Das staatlich anerkannte Heilbad Bad Ditzenbach liegt im oberen Filstal am Rande der Schwäbischen Alb – von Stuttgart in knapp 30 Minuten über die Autobahn A8 zu erreichen.



Vinzenz Therme
Kurhausstraße 18
73342 Bad Ditzenbach

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

Aqua-Fitness Kurse



Aqua-Cycling, Aqua-Rückenpower
Aqua-Jogging, Aqua-Fitness



Aqua-Cycling

Trainingsaufbau & Ziele

Aqua-Cycling ist eine neue Trendsportart die auf speziell entwickelten Fahrrädern im Wasser durchgeführt wird. Durch das gelenkschonende Radeln im Wasser werden vor allem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

- ◆ Steigerung der Muskelkraft
- ◆ Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems
- ◆ 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. Aufgrund der Wassertiefe wiegt man nur noch ca. 10% seines Körpergewichtes, was zu einer wesentlichen Entlastung des gesamten Bewegungsapparates führt. Durch den Wasserwiderstand werden alle Körperteile 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

