



BEVERBAD
OSTBEVERN

Aqua-Fitness im BEVERBAD

ab 12. Januar 2008 jeden Samstag von 9.00 bis 9.45 Uhr

für alle mit Spaß an Bewegung

Kosten: Eintritt BEVERBAD + 1,00 € Teilnahmegebühr

Das Aqua-Fitness-System nutzt die Freude an der Bewegung im Wasser. Die Eigenschaften des Wassers helfen, die persönliche Fitness zu verbessern und vermitteln ein gesteigertes Wohlfühl.

Das Aqua-Fitness-System umfasst Gymnastik und Aerobic im Wasser zu rythmischer Musik.

Aqua-Fitness ist ...

- | | |
|-----------------|--|
| umfassend | Alle großen Muskelgruppen, der gesamte Bewegungsapparat. Herz und Kreislauf, Kondition, Beweglichkeit und Koordination werden gefordert. |
| leicht | Wer seinen Körper als „schwer“ empfindet oder in seinem Agieren eingeschränkt ist, genießt im Wasser neue Bewegungserlebnisse. |
| entlastend | Schwebt der Körper ohne Bodenkontakt im Wasser, lasten nur noch 10 Prozent seines Eigengewichts auf den Gelenken. |
| effektiv | Bewegungen gegen den Wasserwiderstand erfordern Kraft. Je mehr Körperfläche dabei bewegt wird, umso intensiver ist das Training. |
| herzgesund | Durch den Wasserdruck fließt mehr Blut zum Herzen, es schlägt kraftvoller, langsamer und ökonomischer. |
| sanft | Ruckartige und verletzungsträchtige Bewegungen sind ausgeschlossen. Auch Muskelkater als Folge einer Überbeanspruchung entsteht im Wasser nicht. |
| gefäßgesund | Um die Körpertemperatur zu regulieren, müssen sich die Blutgefäße zusammenziehen und dehnen – ein optimales Gefäßtraining. |
| Fatburner | Der Körper gibt Wärme an das kältere Wasser ab und muss permanent nachheizen. Sein Energieverbrauch ist damit um Einiges höher als an Land. |
| Schönmacher | Der Wasserdruck massiert die Haut, strafft das Bindegewebe, verbessert Durchblutung und Stoffwechsel. |
| figurfreundlich | Ganz gleich, wie alt jemand ist, welche Figur man hat oder wie beweglich man ist: Im Wasser sind alle gleich. |

Hallen- und Freibad

Ostbevern

Hanfgarten 22

48346 Ostbevern

Tel.: 0 25 32 – 18 33