

Unser Hallenbad: das perfekte Gesundheitsstudio

**Ob Schwimmen, Wassergymnastik oder Aquafitness -
schon Pfarrer Kneipp wusste: Nirgends erzielt man Gesundheitsverbesserungen
so rasch wie im Wasser.**

Zu Kneipps Zeiten konnten jedoch viele Menschen nicht schwimmen. So beschränkte sich die Therapie auf das Gehen und Bewegen im seichten Wasser. Heute wissen wir: Je tiefer der Körper ins Wasser eintaucht, desto mehr profitiert er von den großartigen physikalischen Eigenschaften dieses Mediums.

Beim Schwimmen vermeidet man weitgehend den Wasserwiderstand und verbessert vor allem die Ausdauer. Wer jedoch wie bei der Aquafitness aufrecht trainiert - den Widerstand des Wassers suchend und nutzend - bewegt jeden einzelnen noch so kleinen, versteckten Muskel!

Trainieren Sie im Wasser - das ist anstrengend, aber nirgends schmelzen überflüssige Pfunde so schnell, schwindet Cellulite so sichtbar, bilden sich Muskeln so rasch und wächst die Ausdauer so spürbar wie dort.

Am besten geht das mit einem Auftriebsgürtel, der Sie über Wasser hält. Sie können die Füße vom Boden nehmen und schwebend üben. Auch Arme und Hände sind im Wasser und werden ebenfalls trainiert.

Noch effektiver wird es mit verschiedenen Kleingeräten die den Wasserwiderstand erhöhen.

Machen Sie das Schwimmbad zu Ihrem Fitnessstudio.

Im Wasser haben Sie eine um 14 % niedrigere Herzfrequenz als im Trockenen.

Der optimale Trainingspuls ist also niedriger als sie es bisher gewohnt sind. Dadurch empfinden Sie die Übungen auch als weniger anstrengend.



Zweimal pro Woche jeweils 40 Minuten Training wären ideal. Aber auch schon eine Trainingseinheit pro Woche bringt spürbare Erfolge.

In unserem Hallenbad stellen wir Ihnen gerne einen Auftriebsgurt zur Verfügung. Oder Sie besuchen ganz unverbindlich eine unserer Aquafitnessstunden. Hier können Sie die effektivsten Übungen und die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Zusatzgeräten erlernen.

So effektiv ist Aquafitness:

- Im Wasser verbrennen Sie ca. 40 % mehr Kalorien als an Land.
- Sie schweben mit nur 10 % Ihres Gewichtes im Wasser. Das entlastet Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen.
- Die Bewegung gegen den Wasserwiderstand pumpt Kalzium in die Knochen und beugt Osteoporose vor.
- Der Wasserdruck kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt für eine gute Durchblutung, Oberschenkel, Po und Bauch werden massiert, die aktiven Muskeln schmelzen Fettdellen weg und stricken Vernetzungen ins schlaaffe Bindegewebe.
- Rückenschmerzen, Arthrose und Rheuma werden gelindert weil die Gelenke im Wasser entlastet werden. Der Gelenkstoffwechsel kommt ohne Schmerzen wieder in Gang. Nährstoffe fließen in den Knorpel und er kann sich erholen und neu aufbauen.
- In den Beinen unterstützt der Wasserdruck den venösen Rückstrom, das beugt Krampfadern vor. Der höhere Wasserdruck presst auch die Blutgefäße zusammen. Mehr Blut fließt ins Herz. Die Herzfrequenz sinkt. Das Herz arbeitet ökonomischer und wird sanft trainiert.

An den Aquafitnessstunden in unserem Hallenbad in können Sie jederzeit und ohne Voranmeldung teilnehmen.