

# Albgau-Hallenbad

## Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



## **Aquafitness/Aquajogging in brusttiefen Wasser für Menschen mit Gelenkproblemen und Arthrose - Kursprogramm und Termine**

### **Kursinhalte:**

Bewegung, Muskeltraining, Tanzsequenzen, Koordination und Gleichgewicht – dass alles bietet Ihnen diese Kurseinheit.

Der Wasserauftrieb entlastet die Gelenke und ist hervorragend geeignet für Menschen mit Gelenkproblemen und Arthrose. Die weichen Bewegungen und das intensive Muskeltraining unterstützen den Körper in jeglicher Art und Weise. Die Übungen fördern die Beweglichkeit und den Kraftaufbau der Muskulatur. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ergänzen das Programm.

Der Kurs findet in brusttiefem Wasser statt. Alle Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

### **Voraussetzung:**

- Ausreichende Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein.
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiterin zu melden.

### **Termine**

Termine oder freie Kursplätze finden Sie im Internet unter [www.albgaubad.de](http://www.albgaubad.de)

Fragen zu den Kursen per Email unter [schwimmkurse@sw-ettlingen.de](mailto:schwimmkurse@sw-ettlingen.de) oder telefonisch unter 07243 101-631.

### **Anmeldung:**

- Ausschließlich per E-Mail: [schwimmkurse@sw-ettlingen.de](mailto:schwimmkurse@sw-ettlingen.de)