

Munter wie ein Fisch im Wasser!

Der SC Hahnheim bietet an:

Laufgymnastik im Wasser - gelenkschonend und effektiv

Für Schwimmer oder Nicht-Schwimmer jeden Alters.

Was ist Aquajogging?

Aquajogging ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser.

Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebезustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert.

Gelenke und Wirbelsäule werden geschont und die Verletzungsgefahr geht gegen Null. Da das Wasser jeder Bewegung 60mal mehr Widerstand entgegensetzt als die Luft, sind alle Muskelgruppen gefordert.

Das Wasser besitzt eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die es fast allen Menschen ermöglicht, ein ideales Fitnessstraining durchzuführen. In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich viele Bewegungen schonender und effektiver durchführen und die vielfältigen Übungsformen im Wasser bieten ungeahnte Möglichkeiten für **Schwimmer oder Nicht-Schwimmer jeden Alters**.

Wie wirkt Aquajogging?

Mit **Aquajogging** trainieren Sie Kondition, Herz und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat.

Der Auftrieb des Wassers entlastet bei jeder Bewegung Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule. Gegen den Widerstand des Wassers anzuarbeiten, erhöht den Energieverbrauch des Körpers. Er verbraucht mehr Kalorien als bei den gleichen Übungen auf dem Trockenen – das trainiert die Muskulatur und baut zugleich unerwünschte Fettpolster ab. Dabei werden ständig alle Muskelgruppen beansprucht, auch die sonst oft vernachlässigte Bauch- und Rückenmuskulatur des Oberkörpers.

Und die Musik?

Musik ist eine Sprache, die jeder versteht, eine Sprache, die uns mitreißt oder für Entspannung sorgt.

Bewegung im Wasser tut nicht nur dem Körper gut, sondern macht vor allem Spaß.

Treffpunkt und sonstige Info´s:

Die Kurse sind ausgelegt für Menschen jeden Alters, die mit gezielten Bewegungen eine gesunde Sportart ausüben möchten.

Die Kurse finden samstags im Hallenbad der Verbandsgemeinde Nierstein-Oppenheim, Rheinstraße 81 in Oppenheim, statt.

Erster Kurs: von 13.10 Uhr bis 13.55 Uhr

Zweiter Kurs: von 14.10 Uhr bis 14.55 Uhr

Durchgeführt wird das Training unter genauer Anleitung von den lizenzierten Aquatrainerinnen:

Ingrid Mahlmeister bzw. Susi Lamb

Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon: **0 67 37 / 71 27 30**