

### Funktionelle Wassergymnastik für Senioren

Wassergymnastik, das sind sanfte Konditions- und Kraftübungen im Wasser. Unter der Anleitung von erfahrenen Kursleitern schulen Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem und trainieren den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Das Wasserbecken bietet für diese Übungen ideale Bedingungen, das Wasser ist gut temperiert.

### Für wen ist das Angebot geeignet?

- für Menschen, die ihre Körperfunktionen trainieren und in Schwung halten möchten.
- Für Menschen, die durch Bewegung einer Osteoporose vorbeugen wollen.
- Für Menschen, die unter Gelenkproblemen wie bspw. Arthrose leiden.

Bitte befragen Sie vor Kursbeginn Ihren Arzt, insbesondere bei Kreislaufproblemen oder Herzerkrankungen.

### Worum geht es?

- Der gesamte Körper wird im Wasser bewegt.
- Im Wasser sind Bewegungen möglich, die sonst kaum durchgeführt werden können.
- Gelenke und Bandscheiben werden durch den Auftrieb des Wassers wohltuend entlastet, die Beweglichkeit und Funktion positiv beeinflusst.
- Durch den Widerstand des Wassers haben Gymnastikübungen eine besonders muskelkräftigende Wirkung.
- Durch die schonenden Bewegungsübungen werden Beschwerden gelindert und die Ausdauer nachhaltig verbessert.
- Die Übungen sind für jung und alt geeignet, regen das Herz-Kreislaufsystem an und machen auf jeden Fall Spaß

### Maximale Teilnehmerzahl: 8

Montags, 12:00 bis 13:00 Uhr

Miriam Hafran, Physiotherapeutin AGAPLESION BETHESDA ULM

**Kursnummer 801200-1**

Montags, 13:00 bis 14:00 Uhr

Miriam Hafran, Physiotherapeutin AGAPLESION BETHESDA ULM

**Kursnummer 801200-2**

Dienstags, 15:30 bis 16:30 Uhr - Rehabilitationsport

Nadine Barth, Physiotherapeutin AGAPLESION BETHESDA ULM

**Kursnummer 801400-1**

Mittwochs, 13:15 bis 14:00

Andrea Friess, Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Aqua Trainerin

**Kursnummer 801100-1**

Mittwochs, 14:00 bis 14:45

Andrea Friess, Übungsleiterin B Sport in der Prävention und Aqua Trainerin

**Kursnummer 801100-2**

Freitags, 13:45 bis 14:45

Marko Vrbancic Gesundheitstrainer – Aqua Fitness Trainer

**Kursnummer 801300-1**

Freitags, 14:45 bis 15:45

Marko Vrbancic Gesundheitstrainer – Aqua Fitness Trainer

**Kursnummer 801300-2**

Freitags, 15:45 bis 16:45

Marko Vrbancic Gesundheitstrainer – Aqua Fitness Trainer

**Kursnummer 801300-3**

Freitags, 18:00 bis 19:00

Andrea Rebien Aqua Fitness Trainerin / Aquatraining in der Rehabilitation und Prävention

**Kursnummer 801100-3**

Freitags, 19:00 bis 20:00

Andrea Rebien Aqua Fitness Trainerin / Aquatraining in der Rehabilitation und Prävention

**Kursnummer 801100-4**

Bei der Wassergymnastik ist ein zusätzlicher Unkostenbeitrag von 5,- Euro monatlich zu entrichten.

Alle Kurse finden im Bewegungsbad AGAPLESION BETHESDA Ulm statt.