

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: 6

Montags, 12:00 bis 12:45 Uhr

Kursnummer 801200-1

Miriam Hafran, Physiotherapeutin AGAPLESION BETHESDA ULM

Montags, 13:15 bis 14:00 Uhr

Kursnummer 801200-2

Dienstags, 09:15 bis 10:00 Uhr

Kursnummer 801200-3

Valentina Bahl, M. Sc. Klinische Sporttherapie und Sportphysiologie

Dienstags, 10:30 bis 11:15 Uhr

Kursnummer 801200-4

Mittwochs, 13:15 bis 14:00 Uhr

Kursnummer 801100-1

Mittwochs, 14:15 bis 15:00 Uhr

Kursnummer 801100-2

Mittwochs, 15:15 bis 16:00 Uhr

Kursnummer 801100-5

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

Freitags, 13:45 bis 14:30 Uhr

Kursnummer 801300-1

Freitags, 15:00 bis 15:45 Uhr

Kursnummer 801300-2

Freitags, 15:45 bis 16:45 Uhr

Kursnummer 801300-3

Samstags, 11:30 bis 12:15 Uhr

Kursnummer 801200-5

Marko Vrbancic Gesundheitstrainer – Aqua Fitness Trainer

Freitags, 18:00 bis 18:45 Uhr

Kursnummer 801100-3

Freitags, 19:00 bis 19:45 Uhr

Kursnummer 801100-4

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

Alle Kurse finden im Bewegungsbad AGAPLESION BETHESDA Ulm statt. Eingang Akutklinik