

Kurs Wirbelsäulengymnastik im Wasser IV

Sport und Spaß im Wasser

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert.

So ist Wassergymnastik sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Wirbelsäulensyndrom; solche mit Gewebeschwäche und Venenleiden, für Übergewichtige, Schwangere und Personen in der Rehabilitation. Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung Elke Schulze,
Gymnastiklehrerin, Reha-Therapeutin innere Organe
und Orthopädie

Kurstermin Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr

Kursort MEDIAN Kaiserberg-Klinik, Am Kaiserberg 8 – 10,
61231 Bad Nauheim

Anmeldung Elke Schulze,
Telefon 06032-33262
Mail elke@schulzefam.de

Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.