




Die Trainingsaspekte von AQUA-FITNESS

 Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf System werden schonend gefördert.


 Medizinische Studien lassen vermuten, dass bei regelmäßigem AQUA-FITNESS-Training die **Knochendichte** verbessert werden kann.

 Spürbares Lösen von **Verspannungen**.

 Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur gefördert und trägt dadurch zur Entschlackung des Körpers bei.

 Der **Körperfettanteil** wird entscheidend verringert.

 Gelenks- und Bänderschonung.


 Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung von Kraft und Ausdauer gefördert werden.


 Gewinn an Beweglichkeit.

 Muskelgruppen, die trainiert werden:

- **Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur**


 Der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult.

 Bewegung im Wasser erzeugt physisches und psychisches Wohlbefinden ebenso hilft es **gegen Depressionen**.

 AQUA-FITNESS – ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen und Gelenkoperationen!

 AQUA-FITNESS ist geeignet für:

- Übergewichtige
- Senioren
- Nichtschwimmer
- Hobby- und Leistungssportler
- Schwangere
- Kinder und Jugendliche

 Arthrose-, Bluthochdruck- und Rehabilitationspatienten mit Zustimmung des Arztes!

INFO

10erblock (gültig 6 Monate)	80€
Eine Einheit (eine Stunde) (Exklusive Badeeintritt)	10€
-10% für Kneippmitglieder	

Gutscheine erhältlich!
im Hallenbad Gänserndorf

Trainingszeiten

Di.	18:30 - 19:30
Do.	18:30 - 19:30
So.	10:00 - 11:00

Mindestteilnehmer pro Einheit: 3
Kein Training an Feiertagen!

Schnuppern gratis

Tel: 0660 / 5084271
Email: aquafitness.gaenserndorf@gmail.com

Aquafitness ist
Gesundheitstraining

Überzeugen Sie sich selbst