

Aquafitness

Die Aquafitnesskurse (8 x 60 Minuten) finden Mittwochvormittag von 10 - 11 Uhr im Schwimmbad des Hotels Pistono in Dieblich statt.

Als Hilfsmittel benutze ich Pool-Nudeln und Aqua-Hanteln sowie speziell Bälle für das Trainieren im Wasser. Das Wasser im Bad ist so tief, dass die meisten Übungen ohne Bodenkontakt (kein Springen/Hüpfen) ausgeführt werden und entsprechend anstrengend sein können. Im Wasser kann man die Intensität der Übungen jedoch sehr individuell steuern, so dass für alle Fitnessniveaus ein angenehmes bis sehr forderndes Training möglich ist.

Bei Vorerkrankungen (wie z.B. Bluthochdruck, Einschränkungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates, Asthma etc.) sollte eine Teilnahme an der Aquafitness zuvor mit dem eigenen Arzt abgeklärt werden.

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse mit dem Siegel SPORT PRO Gesundheit und dem Zertifikat Deutscher Standard Prävention (§ 20 SGB V); die Kursgebühr wird anteilig von vielen Krankenkassen erstattet. Es handelt sich hier NICHT um Reha-Kurse und eine Teilnahme auf Basis einer ärztlichen Verordnung ist NICHT möglich.

Die Kursgebühr beträgt 30€ für Mitglieder des WTV (50€ für NICHT-Mitglieder im WTV).

Die Kurse sind bevorzugt für Mitglieder des Winner Turnvereins, da der Verein einen Großteil der Kosten für die Durchführung der Stunden übernimmt.

Aufgrund der Beckengröße ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt

Geplant ist, in der Freibadsaison 2022 wieder Aquafitnesskurse im Freibad Wunningen anzubieten.

Leitung: Elke Chrubasik

Am Rosenberg 7

E-Mail: chrubasik@hotmail.com

Telefon: 0176 / 72429474

Mittwoch	10-11	Hotel Pistono
----------	-------	---------------