



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

Aquafitness

In Kursen für maximal 6 Teilnehmer wird das Training im Wasser zum schonenden, gesundheitsorientierten Rehabilitations- oder Fitnessprogramm. Besonders geeignet ist diese Form des Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstrainings als Aufbautraining bei Gelenkbeschwerden sowie nach Verletzungen und Operationen.

Unter fachgerechter Anleitung (Dipl.-Sportlehrer/innen) werden praktische Übungen in brusttiefem Wasser mit den folgenden Zielen durchgeführt:

- Bei dem Aufenthalt im Wasser wird das Herz-Kreislaufsystem ohne viel Aufwand trainiert.
- Der Körper wird in höherem Maße mit sauerstoffreichem Blut versorgt.
- Das Körpergewicht wird zu 90% durch den Auftrieb des Wassers reduziert, wodurch ein gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining möglich ist.
- Der Wasserwiderstand wird aktiv genutzt, um Defizite bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwächen zu trainieren. Nach Sportverletzungen kann zu Rehabilitationszwecken gezielt der betroffene Teil des Bewegungsapparates auftrainiert werden.
- Der Kalorienverbrauch steigt auf fast 400 kcal pro 30 Minuten. Damit ist eine effektive und schonende Gewichtsreduktion möglich.

Termine/ Dauer/ Kursgebühr

Montag	18:00-18:45 Uhr	8 mal	€ 110,-
	19:00-19:45 Uhr	8 mal	€ 110,-

- > Die Kurse finden in einem „Privatbad“ in Köln-Rodenkirchen, Hauptstraße 67 (Klingel MEDX) statt.
- > Die Kursgebühren werden 2 Wochen vor Kursbeginn fällig. Der Kursplatz ist mit Eingang der Kursgebühren gesichert. Andernfalls wird er neu vergeben.
- > Die Kurse sind zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung in der Regel 70-80% der Kursgebühren.