

Sport treiben – ohne Verletzungsgefahr !
Sich anstrengen – ohne zu Schwitzen !
Sich bewegen – sich pflegen!
Spannung erleben – Entspannung geniessen!

Aquafit+Fun im Tiefwasser

Wenn Sie Ihre Fitness schonend trainieren möchten und sich im Wasser wohl fühlen, sind Sie bei uns am richtigen Ort!

Neben unseren bestehenden Aquafit+Fun Kursen im brusttiefen Wasser bieten wir Ihnen auch ein gelenkschonendes Training im Tiefwasser an, wobei alle Bewegungen der Extremitäten und des Rumpfes unter der Wasseroberfläche ausgeführt werden. Die Wassereigenschaften wie Auftrieb und Widerstand können somit optimal ausgenutzt werden.

Wir setzen je nach Kurstyp Hilfsgeräte wie Pool-Noodle, Aqua-Disc und Aqua-Gurt ein, welche uns den Auftrieb und den Widerstand vergrössern. So trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Herzkreislauf. Zudem helfen diese Geräte die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten abwechslungsreicher und effizienter zu fördern!

Nicht zuletzt geniessen wir aber auch die Entspannung und die Hautmassage. Da im Wasser die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt wird, kommt es zu einer allgemeinen muskulären und psychischen Entspannung und die Haut wird durch den Druck und den Wasserwiderstand massiert und besser durchblutet.

Also, ab ins Wasser! Probieren Sie's mal in einer kostenlosen Probelektion!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gymnastica.ch. Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Natürlich stehen wir Ihnen auch telefonisch für Auskünfte zur Verfügung (044 715 04 20).