

Physiotherapie- und Präventionszentrum GmbH

## Aqua Fitness



Wir bieten Ihnen folgende Kurse an

### Montag

15.30 Uhr  
16.30 Uhr  
17.30 Uhr  
18.30 Uhr

### Donnerstag

06.45 Uhr  
14.15 Uhr  
15.30 Uhr  
19.45 Uhr

### Dienstag

11.00 Uhr  
12.00 Uhr  
15.00 Uhr  
16.00 Uhr  
17.00 Uhr  
19.00 Uhr

### Freitag

12.00 Uhr  
14.00 Uhr  
15.00 Uhr  
16.00 Uhr  
17.00 Uhr

### Mittwoch

15.00 Uhr  
16.00 Uhr  
17.00 Uhr  
18.00 Uhr  
19.00 Uhr

### Bitte mitbringen:

Badebekleidung,  
Badeschuhe,  
Handtuch, 2 €Stück  
für das Schließfach,  
Zehnerkarte

**Anmeldungen** mit genauer Terminabsprache:

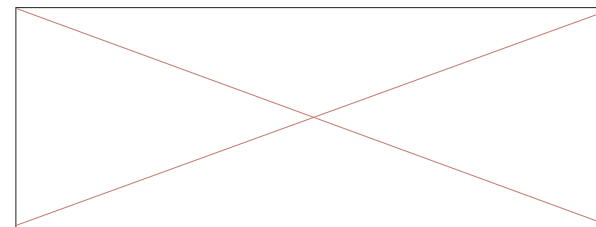
**Montag, Dienstag und Donnerstag**  
von 12.30 - 14.00 Uhr

**Frau Susanne Sachse**

Telefon: 030 8445 2957  
aqua-fitness@charite.de

### Preise

Externe: 90.00 € für 10 Termine  
Mitarbeiter: 65.00 € für 10 Termine



Wegbeschreibung zum Aqua Fitness Raum ect.

Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.  
Ihr Team der  
Physikalischen Medizin und Rehabilitation



## Aqua Fitness - was ist das

Aqua Fitness ist eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der bekannten „traditionellen“ Wassergymnastik.

Seit Ende der 80er Jahre wird das Training im Wasser auch verstärkt im Freizeit- und Leistungssport eingesetzt.

Der große Vorteil von Aqua Fitness liegt darin, dass es sich um Bewegungen handelt, die fast jeder Mensch durchführen kann.

Bei Bedenken empfehlen wir eine Rücksprache mit dem Hausarzt.

Es werden alle wichtigen Fitness-Komponenten trainiert:

- **Ausdauer**
- **Kraft**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**

## Wirkung

Wer regelmäßig Aqua Fitness Training betreibt kann sicher sein, dass sich unter anderem positive Effekte erzielen lassen auf:

- **die Ausdauer**  
das Herzvolumen wird vergrößert, die Herzfrequenz wird gesenkt und eine gute Fettverbrennung erreicht.
- **die Kraft**  
der größte Teil der Skelettmuskulatur (90%) wird trainiert. Das wird sonst von fast keiner Sportart erreicht.
- **die Beweglichkeit**  
durch die Auftriebskraft im Wasser sind wesentlich höhere Bewegungsamplituden möglich.
- **die Koordination**  
durch die Dichte des Wassers und die daraus resultierenden langsameren Bewegungen können auch optimal trainiert werden.

## Vorteile

- Aqua Fitness trägt auch zur Verminderung des Körperfettanteils bei.
- Hoher Gesundheitswert durch geringes Verletzungsrisiko im Wasser
- Entlastung der Wirbelsäule, der Gelenke und Sehnen durch die „Stoßdämpferwirkung“ des Wassers
- Schulung des Gleichgewichtssinnes und der Koordinationsfähigkeit
- Förderung der Durchblutung von Muskulatur, Bindegewebe und Haut durch die Massagewirkung des Wassers
- Gleichzeitige Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur
- Physisches und psychisches Wohlbefinden durch Freude und Kommunikation mit anderen beim Training
- Abbau von Schlafstörungen durch regelmäßiges Training