

VSG-REHA Arnstein e.V.

Mit dem Schulbeginn, also nach den Sommerferien, können wir wieder samstags im Rahmen des REHA-Sports oder einer Kurskarte einen Aqua-Jogging-Kurs anbieten. Dieser findet im Hallenbad Arnstein von 13:00 bis 14:00 Uhr im öffentlichen Badebetrieb statt. Teilnehmer benötigen eine REHA-Sportverordnung (Formular 56) vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt oder können mit einer Kurskarte teilnehmen. Interessenten wenden sich bitte an Anita Sauer unter der Telefonnummer: 09363 / 994052 oder per E-Mail an info@vsg-arnstein.de.

Aquafitness/Aqua-Jogging ist für jedes Alter und jede Fitnessstufe geeignet. Es ist nicht nur Gymnastik im Wasser, sondern dahinter steckt ein durchdachtes methodisches Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät, was die Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert. Durch den Aqua-Jogger-Gürtel wird ein Laufen im tiefen Wasser möglich, weshalb eine Schwimmfähigkeit vorhanden sein sollte.

Das Training hat viele positive Einflüsse:

- Durch den Auftrieb erfolgt eine Reduzierung des Körpergewichts, daraus ergibt sich eine Entlastung des gesamten Bewegungs- und Stützapparates.
- Der hydrostatische Druck (Druck des Wassers auf den Körper) führt zur Anregung des Kreislaufes und der Atmung; die Herzarbeit kann sich verstärken.
- Der Kältereiz des Wassers trägt zur Stärkung des Immunsystems bei und der Stoffwechsel wird aktiviert.
- Durch den Wasserwiderstand ist ein schonendes Muskeltraining und eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness – bei gleichzeitiger Gelenkschonung – möglich, während das Risiko von Verletzungen minimiert ist.
- Durch die Strömungskräfte erfolgt ein Massageeffekt für die Haut und die inneren Organe.

Trotz der vielzähligen Vorteile empfehlen wir bei gesundheitlichen Bedenken und Einschränkungen eine Befürwortung durch den Arzt, um Kontraindikationen auszuschließen.

Getreu unserem Motto **„Mach‘ mit und bleib‘ fit“** – freuen wir uns auf viele wasserbegeisterte Teilnehmer!

Arnstein, Juli 2024

DER Vitalsport im Werntal für Menschen mit und ohne Handicap – und immer mit **HERZ !**
