

Aqua Fitness

im Heilwasser



AquaCycling

im Heilwasser

Gesund und einmalig...

Radeln bis das Wasser schäumt. Mit AquaCycling bietet Ihnen die Limes Therme eine neue Trainings- und Fitnessmethode.

Mit den speziell entwickelten Hydro-Bikes und dem natürlichen Auftrieb des Wassers ist ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining möglich.

Die Trainingsstunden werden durch unser speziell geschultes Personal so aufgebaut, dass durch unterschiedliche Fahrpositionen die Beine gekräftigt werden. Mit der Möglichkeit gleichzeitig die Arme zu bewegen, wird auch die gesamte Muskulatur des Oberkörpers trainiert.

Ihr Körper wird im 1,35 m tiefen und 33°C warmen Thermalwasser sanft massiert und gekräftigt, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems gesteigert und der Fettstoffwechsel angekurbelt.

AquaCycling ist für Männer und Frauen geeignet, unabhängig in welchem Trainingsstadium sie sich befinden. Die Räder werden für jeden Teilnehmer individuell eingestellt. Dadurch ist sowohl für leistungsorientierte Sportler als auch weniger Trainierte beim AquaCycling ein optimal nutzbares Training möglich.

Enorm ist auch der Kalorienverbrauch! Nirgendwo werden so schnell Fettzellen verbraucht wie im Wasser (ca. 3 mal höher als bei Trocken-Training).

...in der Limes Therme!

AquaCycling ist geeignet für:

- Sportler
- Übergewichtige
- Rheumapatienten
- Personen mit Gelenkproblemen und Gelenkersatz
- Arthrose
- Osteoporose
- Venenleiden
- Personen mit Haltungsschäden und Rückenschmerzen
- Bindegewebsschwäche sowie auch Zellulitis
- auch für Nichtschwimmer

...geeignet für alle, die Spaß an Bewegung in Verbindung mit Musik haben. Nach dem 45 minütigen Training ist zudem ein entspannender Besuch des Thermal-Erholungsbades im Preis enthalten.

Für das Training benötigen Sie nur Badekleidung. Spezielle Schuhe werden gegen Pfand verliehen.

NEU!

Nordic AquaWalking



Mit den Nordic AquaHandles™, das sind strömungsdynamisch geformte Trichter, erzeugt man bei der Armrückführung einen höheren Wasserwiderstand. Beim Armvorschwing besteht ein geringerer Wasserwiderstand. Dadurch ist dieser Bewegungsablauf mit der öffnenden und schließenden Handbewegung fast identisch mit der Nordic Walking Armtechnik an Land.

Ein Vorteil von Nordic AquaWalking ist bei der Armtechnik eine passive und aktive Tätigkeit der Arme, damit entsteht eine Variation des Gangtempo.

Nordic AquaWalking - Effekte für den Körper:

- Nordic AquaWalking zeichnet sich durch geschmeidige harmonische Bewegungen aus
- Muskulatur anregende Bewegungen zu mehr und intensiveren Aktivitäten
- Intensives Ausdauer- und Kraftausdauertraining
- Optimiertes Nordic Walking-Techniktraining für Arm-, Hand- und Beintechnik
- Stabilisationstraining nach Hand- und Schulterverletzungen
- Optimales Stabilisations- und Koordinationstraining der gesamten Rumpfmuskulatur
- Kräftigung von durch Fehllhaltung geschwächter Muskulatur der Arme durch den ständigen simulierten Stockeinsatz
- Sanfte Mobilisation von Muskelverspannungen der Hals-, Brustwirbelsäule und des Schultergürtels
- Schonung der Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke durch den Wasserauftrieb
- Ausdauerverbesserung, besonders im Herz-Kreislauf-Bereich

Nordic AquaWalking im stehetiefen Thermenwasser ist im Bewegungsablauf durch den Wasserwiderstand fließender und langsamer. Korrekte Arm-Beintechniken werden so genau erlernt und verbessert.

Beim „Walken“ im Wasser hat man gegenüber dem Gehen an Land eine zusätzliche Vielzahl an Arm- und Gangtechniken bis hin zum Nordic Aqua Jogging™, so besteht auch die Möglichkeit einer Sprungtechnik. Dadurch sind größere Bewegungsmöglichkeiten und Übungs-Effekte für den Körper erzielbar.

AquaCycling: Trainieren Sie Ihren ganzen Körper in nur 45 Minuten:

- Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ankurbeln des Fettstoffwechsels (ca. 3-fache Kalorienverbrennung gegenüber Trockentraining)
- Steigerung der Ausdauer und somit ideales Aufbautraining (auch nach Operation)
- sanfte Massage und Kräftigung der Muskulatur sowie Gewebestraffung
- Gelenk- und bänderschonendes Training durch den Wasserauftrieb
- entzündungshemmende Wirkung durch Heilwasser
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit
- kaum Verletzungsrisiko
- geringes Überlastungsrisiko
- Spaß durch Bewegung mit Musik
- auch für Anfänger geeignet

Preis:
(inkl. Eintritt für Thermalbad,
Gesamtaufenthalt 2,5 Stunden)

nur 12,-

Kursangebot:
(10 Termine)

nur 99,-

(siehe auch Krankenkassenzuschuss auf der Rückseite!)

Nordic AquaWalking: Erfrischendes Rundumtraining in nur 45 Minuten:

- Zur Steigerung der allgemeinen Fitness
- Zur Förderung der Fettverbrennung
- Nach Verletzungen oder Problemen der oberen oder unteren Extremitäten
- bei muskulären Problematiken im Schulter- oder Nackenbereich
- bei Herz-, Kreislaufbeschwerden
- bei Bedarf an Koordinationstraining für Hände und Beine

Preis: nur 12,-
(inkl. Eintritt für Thermalbad,
Gesamtaufenthalt 2,5 Stunden)

Kursangebot: nur 55,-
(5 Termine)

Kursangebot: nur 95,-
(10 Termine)

**Für AquaFitness Präventionskurse (AquaCycling und
Nordic AquaWalking) besteht Zuschussmöglichkeit!
Fragen Sie Ihre Krankenkasse.**

Bei Herz- und Kreislaufbeschwerden fragen Sie Ihren Arzt.
Änderungen von Inhalt und Preisen vorbehalten.

**Anmeldung und Informationen unter
Tel.: 09445/20 09 15**



Am Brunnenforum 1 • 93333 Bad Gögging
Telefon 09445/20 09-0 • Fax 09445/20 09-40 • info@limes-therme.de