Pressemitteilung

Pressereferat
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
http://www.wiesbaden.de/presse

26. November 2019

Sport, Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aqua-Rückenfit-Kurse im Thermalbad Aukammtal

Das Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, bietet ab Anfang des nächsten Jahres erneut Aqua-Rückenfit-Kurse an. Eine Anmeldung ist ab sofort an der Thermalbadkasse möglich. Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden nach Paragraph 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Mit den Übungen in den Aqua-Rückenfit-Kursen wird Problemen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere Rückenbeschwerden, vorgebeugt und bestehende Beschwerden können reduziert werden. Durch gezielte sanfte Kräftigungsübungen wird der gesamte Körper gestärkt und der Rücken stabilisiert. Alle Muskelgruppen werden durch den Wasserwiderstand und mit Hilfe von wassertauglichen Kleingeräten, wie beispielsweise Pool-Nudeln, Handschuhen und Hanteln, gekräftigt; muskulären Dysbalancen wird vorgebeugt und entgegengewirkt und Verspannungen werden gelöst.

Der Auftrieb des Wassers wirkt der Schwerkraft entgegen, was zu einer Gewichtsreduzierung von bis zu 90 Prozent je nach Eintauchtiefe führen kann; somit wird ein sehr schonendes Training für alle Sehnen, Bänder und Gelenke ermöglicht, da der gesamte Bewegungsapparat entlastet ist. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gleichzeitig sanft in alle Bewegungsrichtungen trainiert, was die Übungen im Wasser sehr effektiv macht. Im Wasser kann der Körper schweben, wodurch besonders die kleinen stabilisierenden Muskeln intensiv gestärkt werden und somit das gesamte Körpergefühl verbessert wird.

Die Kurse sind für jede Alters- und Leistungsklasse und auch für Aquafitness-Neu- oder Widereinsteiger geeignet.

Nachfolgende Kurstermine können ab sofort gebucht werden: Bei Kursbeginn am Montag, 13. Januar, kann zwischen den Uhrzeiten 10.30, 11.15, 20 oder 20.45 Uhr gewählt werden. Bei Kursbeginn am Donnerstag, 16. Januar, wählen Interessierte zwischen den Uhrzeiten 15.15 oder 16 Uhr. Die Kurse gehen jeweils 45 Minuten. Die Anmeldung ist ausschließlich vor Ort, an der Kasse im Thermalbad, möglich.

Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 14 begrenzt. Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens sieben Teilnehmer angemeldet sind. Die Kurse werden in Staffeln von acht mal 45 Minuten angeboten. Die Kosten für den Kurs betragen 192 Euro inklusive Schwimmbadeintritt, zuzüglich 15 Euro Pfand für das Eintrittsband. Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet; der Erstattungsbetrag kann bei der Krankenkasse erfragt werden.

+++