



# Aquafitness

**Bewegung im Wasser für jedermann**

Sanftes Training für jedes Alter  
und jedes Fitness-Level –  
kraftvoll und gelenkschonend.

**promnitz**  
Therapie · Fitness · Akademie

**Aquafitness** ist ein umfassendes Training für den gesamten Körper, das sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser stattfindet. Es wird mit und ohne Hilfsmittel wie Poolnudeln, Discs, Hanteln und Schwimmbrettern durchgeführt. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Sie können an diesen Kursen entweder durch eine ärztliche Empfehlung mit einer Verordnung zum Funktionstraining teilnehmen oder unsere Aquafitness-Kurse als Präventionskurse gemäß §20 SGB V über sämtliche gesetzlichen Krankenkassen nutzen.

**Ort:** ProCurand  
Seniorenresidenz  
Am Schloß 3  
15936 Dahme/Mark

Für weitere **Informationen** stehen unsere Kollegen in den Praxen in Jüterbog zur Verfügung.

Zinnaer Vorstadt 74  
14913 Jüterbog  
Tel. 0 33 72 – 40 06 71  
jueterbog@promnitz.de

Schillerstraße 1  
14913 Jüterbog  
Tel. 0 33 72 – 46 40 029  
jueterbog@promnitz.de



Termine und  
online Anfrage

[www.promnitz.de](http://www.promnitz.de)