



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