





Désirée Alexandra Kaese bringt im Barbarossabad Gelnhausen mit Aqua-Fitness und Aqua-Jogging Bewegungsmuffel in Schwung.
Bild: mk-press

Urlaubsstimmung im erquickendem Naß

Aqua-Fitness und Aqua-Jogging bringen Bewegungsmuffel in Schwung

GELNHAUSEN (mkp). Wie das Wasser die Freude an der Bewegung weckt und ein tolles erfrischendes Gefühl trotz Power-Training für Bauch, Beine, Po und Rücken schenkt, kann man im Freibad Gelnhausen dienstags und freitags von 10 bis 11 Uhr noch bis mindestens 11. August erleben.

Welche Vorteile das Training im Wasser außer guter Laune und das Schmelzen von Fettpölsterchen noch mit sich bringen können, erläutert Heilpraktikerin, Désirée Alexandra Kaese: „Das Wasser bietet sich geradezu als Medium an, um darin aktiv zu werden. Nicht nur Spaß und Freude können an der Bewegung im Wasser geweckt werden, es hilft auch die Fettpölsterchen abzubauen. Diese Wirkung kommt durch den hohen Einsatz der Muskelkraft gegen den Wasserwiderstand.“

Für alle die ein gelenkschonendes Training suchen bietet Aqua-Fitness und Aqua-Jogging die Alternative. Hier kommt die Auftriebskraft des Wassers zur Hilfe, die das Körpergewicht bis zu 90 Prozent reduziert und somit Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder entlastet.

Besonders Aqua-Jogging ist zu empfehlen wenn eine Muskelschwäche im Knie-, Hüft-, Sprunggelenks- und Wirbelsäulenbereich besteht, so nach Operationen, Verletzungen, Übergewicht, Fehlhaltungen.

Durch regelmäßiges Training im Wasser, werden Muskeln aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt. Das Herz-Kreislaufsystem, die Atemmuskulatur und das Immunsystem werden positiv beeinflusst, die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme verbessert. Der Druck

des Wassers dient einem besseren Rückfluss des Blutes zum Herzen und wirkt positiv auf das Venensystem.

Der Alltagstress verliert sich und die Seele fängt an zu tanzen. Die Bewegung sowie die positive und entspannende Wirkung des Wassers zeigt sich auch im vegetativen Nervensystem, deshalb können die Teilnehmer nach einer Aqua-Stunde wieder erquickt, gestärkt und voller guter Laune den Tag weiter genießen. Bei Herz- und Lungen-Erkrankungen, Diabetes und nach Operationen bitte erst nach Rücksprache mit dem Arzt.

Information und Anmeldung bei Alexandra Kaese, Heilpraktikerin, Telefon: 06055-84738. Ab 11. September starten neue Aqua-Kurse in Hallenbad Gelnhausen, Hallenbad Somborn sowie dem Schwimmbad Geiselbach.



Fitness Power im Freibad Gelnhausen

Aqua-Fitness lässt Stimmungsbarometer steigen - Besserer Trainingseffekt durch Wasserwiderstand

GELNHAUSEN (ex). Wie das Wasser die Freude an der Bewegung weckt und ein erfrischendes Gefühl trotz Power-Training für Bauch, Beine, Po und Rücken schenkt, kann man an jedem Dienstag und Freitag von 9 bis 10 Uhr im Freibad Gelnhausen noch bis Ende Juli erleben. Welche Vorteile das Training im Wasser außer guter Laune und dem Schmelzen der Fettpölsterchen noch mit sich bringen kann, erläutert Heilpraktikerin Désirée Alexandra Kaese:

„Das Wasser bietet sich geradezu als Medium an, um darin aktiv zu werden. Nicht nur Spass und Freude an der Bewegung können im Wasser geweckt werden, es hilft auch die Fettpölsterchen abzubauen. Diese Wirkung kommt durch den hohen Einsatz der Muskelkraft gegen den Wasserwiderstand, der circa fünfzehnmal höher ist als der Luftwiderstand und mit Einsatz von Fitnessgeräten noch gesteigert werden kann. Der Kältereiz trägt dazu bei, dass der Stoffwechsel angeregt wird und dadurch zusätzliche Kalorien verbraucht werden (beim Aqua-Training etwa 380 Kalorien in 30 Minuten).“

Für alle die ein gelenkschonendes Training suchen bietet Aqua-Fitness und Aqua-Jogging die Alternative. Hier kommt die Auftriebskraft des Wassers zur Hilfe, die das Körpergewicht bis zu 90 % reduziert und somit Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder entlastet.

Besonders Aqua-Jogging ist zu empfehlen wenn eine Muskelschwäche im Knie-, Hüft-, Sprunggelenks- und Wirbelsäulenbereich besteht, zum Beispiel nach Opera-



Viel Spass hatten die Teilnehmerinnen trotz bedeckten Wetters im Freibad Gelnhausen.

Bild: gt

tionen, Verletzungen, Übergewicht, Fehlhaltungen. Durch regelmäßiges Training im Wasser, werden Muskeln aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt. Das Herzkreislaufsystem, die Atemmuskulatur und das Immunsystem werden positiv beeinflusst, die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme

verbessert. Der Druck des Wassers dient einem besseren Rückfluß des Blutes zum Herzen und wirkt positiv auf das Venensystem.

Die Bewegung sowie die positive und entspannende Wirkung des Wassers zeigt sich auch im vegetativen Nervensystem, deshalb kann man nach einer Aqua-Stunde wie-

der erquickt, gestärkt und voller guter Laune den Tag genießen. Bei Herz- und Lungen-Erkrankungen, Diabetes und nach Operationen bitte erst nach Rücksprache mit dem Arzt anmelden. Information und Anmeldung bei Alexandra Kaese, Heilpraktikerin, Telefon

0941 - 89 799 312

