

Aqua-Erlebnis im Freibad Gelnhausen

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging: Eine erfrischende Welle, die Bewegung und Freude bringt

GELNHAUSEN (mkp). Die Begeisterung und Freude an der Bewegung strahlt aus den Gesichtern der Teilnehmer, die gerade durchs Wasser im Freizeitbad Gelnhausen joggen. Begeistert machen sie gymnastische Bewegungen um Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur im erfrischenden Naß zu trainieren.

Doch das Training im Wasser bringt außer Freude und Spaß noch andere Vorteile mit sich. Warum ein Training im Wasser so wirkungsvoll und für viele Menschen auch sinnvoll ist erläutert Heilpraktikerin Désirée Alexandra Kaese: „Das Wasser ist ein ganz besonderes Medium um darin aktiv zu werden. Nicht nur Spaß und Freude kann man mit der Bewegung im Wasser wecken, sondern es hilft auch die Fettpölsterchen abzubauen.“ Der Wasserwiderstand, der durch starken Einsatz der Muskelkraft und viele aktive Muskeln gleichzeitig überwunden werden muss sowie der Kältereiz des Wassers, trage dazu bei, dass der Stoffwechsel anregt werde und dadurch zusätzliche Kalorien verbraucht werden.

Gelenkschonend wirke das Wasser durch seine Auftriebskraft. „Der Körper wiegt noch ein Zehntel seines eigentlichen Gewichts. Diese Wirkung des Wassers entlastet die Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder.“ Durch ein regelmäßi-



Désirée Alexandra Kaese lädt zum Aqua-Erlebnis ins Freizeitbad Gelnhausen ein.

Bild: mk-press

ges Training im Wasser werden Muskeln aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt. Herz-Kreislauf-, die Atemmuskulatur und das Immunsystem trainiert sowie die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme verbessert.

„Der Druck des Wassers dient einem besseren Rückfluß des Blutes zum Herzen, wirkt positiv auf das Venen- und entspannend auf unser vegetatives Nervensystem (Abbau von Alltags-Streß)“, so die Heilpraktikerin aus Freigericht.

Bei Herz- und Lungen-Erkrankungen, Diabetes und nach Operationen ist eine Rücksprache mit dem Arzt wichtig. Information und Anmeldung bei Désirée Alexandra Kaese, Heilpraktikerin, Telefon: 06055-84738