Gelenkschonend und sehr effektiv

Die Schwimmabteilung hat sich nicht nur dem Wettkampfsport verschrieben. Neben der traditionellen Wassergymnastik werden seit 2004 zusätzlich auch Aqua-Fitness-Kurse angeboten.

Insgesamt sind drei Übungsgruppen aktiv, die von den Übungsleitern Thomas Korn, Willi Haupeltshofer und Gesa Schubert betreut werden. Fitness im Wasser verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, unterstützt den Aufbau und Erhalt der Muskelkraft und verbessert Beweglichkeit und Koordination. Es ist gelenkschonend, effektiv und für Personen jeden Alters leicht zu erlernen. Bewegungen im Wasser zählen zu den vorbeugend-medizinisch wertvollsten Sportarten überhaupt. Das Übungsprogramm bietet viele Vorteile ohne negative Nebeneffekte; die Verletzungsgefahr ist äußerst gering.

Wasser bietet durch seine spezifischen Eigenschaften die Möglichkeit Bewegungen anders zu erleben als an Land. Die Bewegungen erhalten dadurch eine neue Wirkung und ergeben ein verändertes Empfinden. Die Auftriebskraft des Wasser bewirkt, dass der Körper nur noch 10% seines Eigengewichtes wiegt und dadurch schonende und sanfte Bewegungsabläufe ermöglicht werden.

Am Montag, 13.01.2014, beginnt das neue Kursprogamm im Untermeitinger Hallenbad. Nähere Informationen und Anmeldung bei Willi Haupeltshofer, Tel. 08232/6955

Aqua-Fitness im Untermeitinger Hallenbad – ein tolles Angebot der TSV-Schwimmabteilung