|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  |  Wassergymnastik: Ihr ganzer Körper profitiert! Ein weiterer Vorteil des Wassersports ist, dass Sie ein ganzheitliches Training absolvieren. Sie stärken Ihren gesamten Bewegungsapparat. Des Weiteren schweben sie durch den Wasserauftrieb. Das schult Ihr Gleichgewichtssinn und regt ihre Konzentration an. Wassergymnastik bringt einen fünfmal so starken Trainingseffekt mit sich wie vergleichbare Übungen an Land. |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | C:\Users\IngoR\Desktop\Büro\physiofit logo.tif Physio-Fit e.V. |  | |  |  |  | | Termine zu Bürozeiten erfragen.  Mo. Di. Do. 8.00 Uhr-13.00Uhr  Mi. 8.00 Uhr-14.00 Uhr  Fr. 8.00 Uhr-12.30 Uhr  Telefonisch 9.00 Uhr-12.00 Uhr | www.physio-fit-ev.de  wassergymnastik@outlook.de |  | | Physio-Fit e.V.  Stadtrandstr. 555  13589 Berlin-Spandau | Tel: 030 3702-29016  Fax: 030 3702- 29012 |  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  | | --- | | Physio-Fit e.V. | |  | | Verein für Funktionstraining und Rehabilitationssport  Wassergymnastik | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Was ist Wassergymnastik genau?Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Die Wassergymnastik ist darum auch für jedes Alter geeignet. Im Wasser fallen Bewegungen deutlich leichter. Sie sind gelenkschonend, weil das Körpergewicht durch den Auftrieb reduziert ist. Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand intensiviert die Bewegungen, kräftigt die Muskulatur, steigert den Energieverbrauch und bewirkt dadurch eine Gewichtsreduktion. Sturzrisiko und Verletzungsgefahr sind auch für ungeübte stark verringert und deshalb besonders für ältere Menschen geeignet. |  | **Und dies alles bei einer Wassertemperatur von 33°C / 34°C** |  | Wichtige Hinweise für die Wassergymnastik. *Sollten Sie an einer Herzerkrankung, Diabetes mellitus oder Asthma bronchiale leiden, benötigen wir eine Bescheinigung des behandelnden Arztes, in der Ihnen die Unbedenklichkeit der Teilnahme an unserem 33° C warmen Bewegungsbad bestätigt wird.* **Rehabilitationssport und Funktionstraining** Interessierte haben vor Teilnahme an diesen Gruppen mit Ihrem behandelndem Arzt Kontakt aufzunehmen. Dieser entscheidet, ob eine Teilnahme angebracht ist. Eine entsprechende ärztliche Verordnung wird dann erteilt. Teilweise übernehmen die Krankenkassen die Kosten für diese Maßnahmen.  Wir bieten die Kurse als Plus-Angebot mit einer monatlichen Zuzahlung in Höhe von:  Rehabilitationssport 25€ mtl. Funktionstraining 20€ mtl. an |