



Krankengymnastik & Massage



Kurse



Wandersportevents



Betriebliche Gesundheitsförderung

Aquagymnastik
Wasser bewegt

move⁴
life

by nicolai fleischer

move⁴
life



move4life

Nicolai Fleischer

Ernst-Fahlbusch-Straße 30

37077 Göttingen

Tel.: 0551 376 444

Fax: 0551 205 269 28

info@move4life.de

www.move4life.de



BADEPARADIES
www.badeparadies.de
EISWIESE





Aquagymnastik

Wasser bewegt

Unser Aquagymnastikkurs kombiniert kräftigende Einheiten mit der wohltuenden Wärme des Solewassers. Der erste Teil der Aquagymnastik beinhaltet kräftigende Übungen im brusttiefen Wasser des Kommunikationsbeckens. Der zweite Teil findet im warmen Solewasser statt.

Der Auftrieb der Sole hilft die weiteren Übungen noch gelenkschonender durchzuführen. Auch der Wasserdruck wirkt sich hier positiv auf den gesamten Körper aus: Der Atem wird tiefer und der Rückfluss des Blutes zum Herzen wird verbessert. Ganz nebenbei fördert das Training durch die sanfte Massagewirkung des Wassers das Wohlbefinden und die Entspannung.

Kursleitung: Physiotherapeutin Helene Rempel, zertifizierte Aqua Trainerin für Funktionstraining im Wasser

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Personen die bisher wenig körperlich aktiv sind und gesundheitsorientierten Sport treiben möchten. Wassergymnastik ist besonders gelenkschonend und daher begleitend bei verschiedenen Krankheitsbildern geeignet.

Kurszeiten: Donnerstags, 8:45 - 9:30 Uhr
(Einlass ab 8:30 Uhr)

Kursbeginn: Einstieg jederzeit möglich

Kursort: Kommunikationsbecken und Solebad im Badeparadies Eiswiese Göttingen

8er Karte (Selbstzahler): 60,00 €/ 8 Termine
zzgl. ermäßigter Eintritt in das Solebad

Aquagymnastik ist auch auf ärztliche Verordnung möglich

Ermäßigter Eintritt für das Solebad:

5,50 € / Termin. Der Eintritt gilt für 2 Stunden und ist über die Karte für den Kurszeitraum freigeschaltet (8:30 -10:30 Uhr; im Anschluss an den Kurs ist freie Schwimmzeit möglich)