



Aqua Fitness



bei der VSSG Sudershausen e. V. ab 03. Januar 2017



Anmeldung und weitere Auskünfte:

Andreas Rassmann 05551/5895330 oder 0152/53743529

Aqua-Fitness ist eine der gesündesten Sportarten der Welt. Das Aqua-Team, jetzt bei der VSSG Sudershausen, bietet hierbei ein vielfältiges Angebot:

Montag (ab 9. Januar):

- **Aqua-Jogging für Geübte und Einsteiger** → im Wasser ab 20:00 Uhr
Abwechslungsreiches Training im brusttiefen und im tiefen Wasser. Der Tiefwasserbereich nimmt dabei einen größeren Stellenwert ein. Das Training findet quasi in der Schwerelosigkeit statt. Hierbei wird der gesamte Bewegungsapparat entlastet und durch die Art der durchgeführten Bewegungen weiterhin gestärkt. Übungsleiterin ist Silke Walter, Sporttherapeutin

Dienstag (ab 3. Januar):

- **Aqua-Jogging** für Senioren/Seniorinnen → im Wasser ab 18:30 Uhr
Abwechslungsreiches Training im brusttiefen und im tiefen Wasser. Der Tiefwasserbereich nimmt dabei einen größeren Stellenwert ein. Das Training findet quasi in der Schwerelosigkeit statt. Hierbei wird der gesamte Bewegungsapparat entlastet und durch die Art der durchgeführten Bewegungen weiterhin gestärkt. Gruppenleiterin ist Antje Raisnauer, Übungsleiterin der zweiten Lizenzstufe, Präventionsportqualifikation
- **Aqua-Tabata** → im Wasser ab 18:45 Uhr
Ein powergeladenes Aqua-Fitness-Intervall-Training mit erheblicher Fettverbrennung. Hinzu kommt das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand bei der eine Überanstrengung der Muskeln und Bänder kaum möglich ist. Ideal zur Unterstützung einer Diät. - Allerdings ist hier eine Grundkondition erforderlich. Die Gruppe betreut Annalena Hartmann, Lizenzierte Übungsleiterin im Bewegungsraum Wasser mit einer Zusatzqualifikation in Aqua-Tabata.

Mittwoch (ab 4. Januar):

- **Aqua-Jogging für Senioren/Seniorinnen** → im Wasser ab 17:00 Uhr
Im Gegensatz zur Dienstagsgruppe, wird in dieser Gruppe etwas flotter trainiert. Auch hier werden die Vorteile des Tiefwassers ausgenutzt.
Gruppenleiter ist Andreas Rassmann, Übungsleiter der zweiten Lizenzstufe, Präventionssport im Bewegungsraum Wasser.
- **Ein Mix aus Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging** → im Wasser ab 18:00 Uhr
Für Geübte wie auch für jüngere Einsteiger ideal. Eine ½ Stunde Flachwasser (Brusttief) und ½ Stunde Tiefwassertraining.
Übungsleiterin ist Sharon Reinelt, gelernte Aqua-Fitness Instructorin
- **Aqua-Jogging** → im Wasser ab 18:45 Uhr
Für Personen die sich noch jung fühlen, wieder fit werden wollen und fit bleiben wollen. Übungsleiterin ist Uta Rulff, Übungsleiterin zweite Lizenzstufe, Präventionssport.

Donnerstag (ab 5. Januar):

- **Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren im brusttiefen Wasser**
→ im Wasser ab 14:15 Uhr
Für diejenigen die sich nicht unbedingt ins „Tiefe“ wagen. Ideal auch wegen des Warmbadetages.
Übungsleiter ist Wolfgang Beusse, Übungsleiter zweite Lizenzstufe, Präventionssport.

In der Woche ab 09. Januar 2017 starten dann auch die bisher von der Krankenkasse geförderten Aqua-Jogging-Kurse unter Leitung von Daniela Schmidt und Andreas Rassmann, beide Übungsleiter besitzen die zweite Lizenzstufe Präventionssport im Bewegungsraum Wasser.

Verstärkt wird das Team von Joseph Smith, dem Gymnastikwart der VSSG, der auch in das Aqua-Fitness-Training mit einsteigen wird.

Einlass der Gruppen ist jeweils ¼ Stunde vor Trainingsbeginn.

Selbstverständlich können Interessenten auch noch später einsteigen.

Das Aqua-Team erwartet wieder volle Gruppen, daher ist eine baldige Anmeldung erforderlich.

Das Training ist bei der VSSG besonders günstig. Zwar gibt es für das Aqua-Fitnessstraining einen Sonderbeitrag, aber auch mit diesem Beitrag ist das Training für einen Monatsbeitrag (einschl. Sonderbeitrag) von 11,50 € (incl. Eintritt in das Hallenbad Nörten-Hardenberg) besonders günstig. Rentner ab 65. Lebensjahr zahlen sogar nur 9,00 €. Darüber hinaus können mit dem Beitrag auch die anderen Angebote der VSSG Sudershausen genutzt werden.