

## Aquatraining – Fitness für den ganzen Körper

Ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener: Die Übungen beim Aquatraining sind speziell auf das Element Wasser zugeschnitten und dadurch für jedermann geeignet. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, Muskeln und das Herz-Kreislauf-System gestärkt – ohne den Körper zu stark zu belasten. Denn durch den Auftrieb im Wasser werden Muskeln, Sehnen, Gelenke und die Wirbelsäule geschont.

Wer regelmäßig und lange genug trainiert, zapft durch Aquatraining seine Fettdepots an. Die Bewegungsgeschwindigkeit und die Anzahl der Wiederholungen bestimmen die Trainingsintensität.

### Training gegen den Wasserwiderstand

Beim Aquatraining wird bewusst gegen den Wasserwiderstand gearbeitet. Auftriebshanteln, Aquahandschuhe und andere Übungsgeräte helfen dabei, die Angriffsfläche im Wasser zu vergrößern und dadurch die Muskeln stärker zu fordern. Fest steht: Eine halbe Stunde intensives Aquatraining ist genauso effektiv wie zweieinhalb Stunden Training an Land.



Sportbad	Fläche	Temperatur
Sportbecken mit Sprunganlage 2 x 1 m, 1 x 3 m (Wassertiefe 0,9 – 4 m) Montags Warmbadetag	833 m <sup>2</sup>	ø 28 °C ø 30 °C
Wasserspielgarten (Wassertiefe 0 – 0,4 m)	50 m <sup>2</sup>	ø 32 °C

Solebad	Fläche	Temperatur
Sole-Innenbecken 3% mit Massagedüsen und Sprudelliegen (Wassertiefe 0,9 – 1,2 m)	200 m <sup>2</sup>	ø 32 °C
Sole-Außenbecken 3% mit Sprudelliegen, Bodenbrodlern und Schwallduschen (Wassertiefe 1,2 m)	110 m <sup>2</sup>	ø 32 °C
Sole-Entspannungsbecken 10%	22 m <sup>2</sup>	ø 34 °C
Odorium, Wärmestrahlungsraum als Duftinhalationsbad	20 m <sup>2</sup>	45 °C
Außerdem: Erlebnisduschen, Kneippbecken, Ruhebereich		

Sauna	Fläche	Temperatur
Klassische Finnsauna als Aufgussauna, 10–15% relative Luftfeuchte	26 m <sup>2</sup>	90 °C
Softsauna mit Farblicht, 30–40% relative Luftfeuchte	19 m <sup>2</sup>	60–70 °C
Dampfbad mit Sternenhimmel, 100% relative Luftfeuchte	10 m <sup>2</sup>	45 °C
Außerdem: Eisbrunnen, Fußwärmebecken, Tauchbecken, Ruheraum, Außenbereich mit Liegeterrasse		

RehaVital
Physiotherapie, Krankengymnastik, Massage, Bewegungsbad Praxis im Erdgeschoss auf der Solebad-Ebene

### SEILERSEEBAD

Seeuferstraße 26  
58636 Iserlohn  
Tel. 023 71/8 07-1712  
Fax 023 71/8 07-1799  
www.seilerseebad.de



## Die Kurse

### Aqua-Gymnastik

In diesem Kurs wird auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf-System trainiert. Die Übungen stärken außerdem die Rückenmuskulatur und damit die Wirbelsäule. Die Wassertiefe beträgt nur 1,30 Meter, so dass der AQUA-Gymnastik-Kurs auch für Einsteiger und ältere Personen geeignet ist.

### Aqua-Fitness

Dieses Ganzkörpertraining, das ebenfalls gelenkschonend und zugleich effektiv ist, findet in zwei Meter tiefem Wasser mit Auftriebsgürteln statt. Inhalte des Kurses sind das intensive Herz-Kreislauftraining, der Muskelaufbau und das Koordinationstraining. Bitte beachten Sie: Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet – eine gewisse Schwimmsicherheit wird vorausgesetzt.

### Kurs in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse AOK

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den gültigen Kursheften der Krankenkasse.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Kosten
Aqua-Gymnastik	Montag	18.00 – 18.45	70,- €
Aqua-Fitness	Mittwoch	09.00 – 09.45	70,- €
Aqua-Gymnastik	Mittwoch	18.00 – 18.45	70,- €
Aqua-Fitness	Mittwoch	19.00 – 19.45	70,- €
Aqua-Fitness	Mittwoch	19.45 – 20.30	70,- €
Aqua-Fitness	Donnerstag	20.15 – 21.00	70,- €
Aqua-Fitness	Samstag	12.00 – 12.45	70,- €

Alle Kurse beinhalten 10 Kurseinheiten à 45 Minuten.

Kurs	Tag	Uhrzeit	Kosten
AOK Aqua-fit *	Mittwoch	09.00 – 10.00	85,- €
AOK Aqua-fit *	Mittwoch	20.30 – 21.30	85,- €
Aqua-fit **	Freitag	16.15 – 17.00	85,- €

\* Anmeldung in der Physiotherapeutischen Praxis „RehaVital“ im SeilerSeeBad.

\*\* Anmeldung an der Kasse im Seilerseebad. Kurs nach § 20 SGB V unter der Leitung der Physiotherapeutischen Praxis „RehaVital“

Beide Kurse beinhalten 12 Kurseinheiten à 45 Minuten.

