

Wassergymnastik:



Wassergymnastik ist eine moderne Bewegungstherapie die Freude macht. Wasser hat eine belebende und wohltuende Wirkung und dient zum Ausgleich unseres überforderten Organismus.

Wassergymnastik wird daher als ideale Bewegungstherapie zur Gesunderhaltung unseres Körpers empfohlen.

Für jeden ist daher diese Art der Bewegung im Wasser zu erlernen, ob jung oder alt, ungeübt oder geübt, schlank oder korpulent, beweglich oder unbeweglich.

Für Erkrankungen wie z.B. Arthrosen, Wirbelsäulenschäden, Muskelatrophien nach Frakturen, Herz u. Kreislauferkrankungen usw.

Die Übungen dienen auch zur Steigerung der Muskelkraft, indem bei den Übungen im Wasser ein relativ hoher Widerstand entgegengesetzt wird.

Auch wird durch die massierende Wirkung des aufgewühlten Wassers die Durchblutung und Atmung der Haut gefördert.

