

Start der Aquafitness: Gelenkschonendes Training im Thermalbad Aukammtal!

Im Thermalbad Aukammtal in Wiesbaden starten im Oktober neue Aquafitness-Kurse. Gelenkschonendes Training für alle Fitnesslevel!



Leibnizstraße 7, 65189 Wiesbaden, Deutschland - Ab Oktober schlägt das Thermalbad Aukammtal in Wiesbaden neue Wellen im positiven Sinne! Für alle Fitnessbegeisterten, die ihr Training abwechslungsreich und gelenkschonend gestalten möchten, gibt es nun die Möglichkeit, an Aquafitness-Präventionskursen teilzunehmen. Wie **Wiesbadenaktuell** berichtet, können die Kurse sowohl direkt im Thermalbad als auch online gebucht werden, was eine enorme Flexibilität bietet.

Aquafitness ist nicht nur effektiv, sondern auch gelenkschonend. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper entlastet,

während der natürliche Wasserwiderstand gleichsam zur Kräftigung der Muskulatur beiträgt. Dabei sind die Kurse für alle Leistungslevel geeignet – vom frischgebackenen Einsteiger bis hin zum erfahrenen Sportler.

Vielfältiges Kursangebot

Die Kurse bestehen aus insgesamt zehn Einheiten, wobei jede Sitzung 60 Minuten dauert. Die bewegungsreichen Einheiten setzen auf Basisbewegungen ohne Geräte sowie auf Übungen mit Kleingeräten. Was die Teilnahme besonders ansprechend macht, sind die zahlreichen Partner- und Gruppenübungen, die nicht nur den Teamgeist fördern, sondern auch die Motivation steigern.

Der Fokus liegt besonders auf der Kräftigung von Rumpf, Schultern, Armen und Beinen – also genau die Körperregionen, die häufig in der täglichen Fitness vernachlässigt werden. Die gesamte Kursgebühr beläuft sich auf 270 Euro, doch es gibt eine gute Nachricht: Diese Kurse sind als Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, dass viele gesetzliche Krankenkassen eine teilweise Kostenübernahme anbieten. Interessierte sollten sich jedoch vorab mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen, um die genauen Erstattungsbedingungen zu klären.

Ein Wohlfühlprogramm für alle

Ein besonders positiver Aspekt der Aquafitness ist die entspannende Wirkung des Wassers. Laut **LiBe-an-Bewegung** wird das Training als leicht und wirkungsvoll beschrieben. Bettina, eine erfahrene Trainerin in diesem Bereich, hebt hervor, dass sich die Teilnehmer in ihrem eigenen Tempo bewegen und dabei Freude an der Bewegung entdecken können. Ziel der Kurse ist es, das Körperbewusstsein zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern – schließlich sollte Fitness auch Spaß machen!

Die Anmeldung erfolgt entweder direkt im Thermalbad Aukammtal in der Leibnizstraße 7 oder ganz bequem über den Online-Link shop.mattiaqua.de. So steht einem gemeinsamen Sprung ins kühle Nass nichts im Wege. Ein gutes Händchen bei der Wahl des richtigen Kurses kann nicht schaden, denn Aquafitness liegt voll im Trend!

Ganz gleich, ob Gesundheitsbewusstsein oder einfach nur Fitness-Fan – die neuen Aquafitness-Kurse im Thermalbad bieten eine großartige Gelegenheit für alle, den eigenen Körper auf sanfte und effektive Weise in Schwung zu bringen. Wer also auf der Suche nach einem gesunden, bewegten Lebensstil ist, sollte diesen Startschuss nicht verpassen!

Details	
Ort	Leibnizstraße 7, 65189 Wiesbaden, Deutschland
Quellen	• wiesbadenaktuell.de • www.tk.de • www.libe-an-bewegung.de

Besuchen Sie uns auf: nag-hessen.de