



Kartographie: Tiefbau- und Vermessungsamt der Landeshauptstadt Wiesbaden

Kontakt:
Hollerbornstraße 9 | 65197 Wiesbaden
Tel.: +49 611 31-2286 | Fax: +49 611 31-4915
frei-und-hallenbad-kleinfeldchen@mattiaqua.de
www.mattiaqua.de

ÖPNV:
Haltestelle Kleinfeldchen
Buslinien 4, 17, 23, 24, 27, 45, 47



Aquafitness-Kurse

im Frei- und Hallenbad
Kleinfeldchen

Impressum:
Herausgeber: mattiaqua, Konrad-Adenauer-Ring 13, 65187 Wiesbaden
Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: mattiaqua, shutterstock.com
Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | Auflage: 500 | Stand: Jan. 2020

Aquajogging Verbesserung der Ausdauer

Der große Vorteil von Aquajogging liegt darin, dass gegenüber dem Training an Land, die Wirbelsäule, der Bewegungsapparat und die Gelenke unmittelbar beim Einsteigen ins Wasser entlastet werden. Auch bei den Übungen werden diese nicht belastet und somit geschont.

Wie auch an Land, wird joggend – jedoch in einer schwebenden Position – durch das Tiefwasser gelaufen. Ein bedeutender Unterschied: Beim Aquajogging berührt man in aller Regel den Beckenboden nicht. Hierfür sorgt zum einen die Beckentiefe von idealerweise 1,80 Metern, zum anderen ein Schwimmgürtel (Schwimmkenntnisse sind erforderlich).

Um das „normale Joggen“ etwas aufzulockern und um auch weitere andere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert, das Tempo variiert und auch die Arme ergänzend eingesetzt.

Kurszeiten

| Kurstag | Uhrzeit | Gruppe |
|------------|-------------------|------------------|
| Dienstag | 10:00 – 10:45 Uhr | Einsteiger |
| Dienstag | 10:50 – 11:35 Uhr | Fortgeschrittene |
| Dienstag | 19:40 – 20:25 Uhr | Einsteiger |
| Donnerstag | 09:40 – 10:25 Uhr | Einsteiger |
| Donnerstag | 10:30 – 11:15 Uhr | Fortgeschrittene |
| Donnerstag | 19:40 – 20:25 Uhr | Einsteiger |

Die Kosten betragen 4,- Euro zuzüglich des Eintrittspreises.

Aquarobics Fitness für Körper und Kreislauf

Im Rahmen von Aquarobics werden gymnastische Übungen im flachen oder tiefen Wasser gemacht, die zum Wohlfühl, Verbessern und Erhalten der Gesundheit durchgeführt werden (für Nichtschwimmer geeignet).

Bei Aquarobics wird rhythmische Musik verwendet, an der sich die Bewegungsübungen orientieren. So werden Muskeln und auch Ausdauer optimal trainiert und große Muskelketten aktiviert, die Gelenke aber geschont und nicht belastet.

Die Trainerinnen und Trainer nutzen dabei den natürlichen Bewegungswiderstand des Wassers aus, um Konditions- und Kraftübungen durchzuführen. Außerdem hilft Aquarobics, das Balancevermögen zu verbessern. Es ist auch ein Ausdauer-, Venen-, Koordinations- und Herz-Kreislauftraining. Meist werden die Übungen am Beckenrand vorgemacht, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ahmen die Übungen im Wasser nach.

Kurszeiten

Dienstag und Donnerstag von 19:00 – 19:30 Uhr.

Die Kosten betragen 3,- Euro zuzüglich des Eintrittspreises.

Wassergymnastik Mach mit – Bleib fit!

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.

Wassergymnastik besteht aus gymnastischen Übungen und kann sowohl im normalen Schwimmbecken als auch im Nichtschwimmerbecken ausgeführt werden; es ist für Kinder und Erwachsene sowie für Senioren gleichermaßen geeignet.

Auch Menschen, die unter Übergewicht leiden, können von der Wassergymnastik profitieren, da die Fettverbrennung gesteigert wird. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Konditions- und Kraftübungen schonend und auf sanfte Weise trainiert. Ein Vorteil der Wassergymnastik ist, dass das menschliche Körpergewicht im Wasser nur rund zwanzig Prozent seines Komplettgewichts beträgt, wodurch es zu einer deutlichen Entlastung von Muskeln und Knochen kommt.

Dieses Training eignet sich für alle, die ihre Körperfunktionen trainieren und in Schwung halten wollen.

Kurszeiten

Donnerstag von 9:00 – 9:30 Uhr.

Die Kosten betragen 3,- Euro zuzüglich des Eintrittspreises.

Während der hessischen Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.