

Viele Menschen leiden heute unter Alltags -
Beschwerden, Abnahme der Muskulatur,
Schwächung des Herz – Kreislauf – Systems,
Rückenprobleme oder vielem anderen mehr.
Darüber hinaus führt die heute verbreitete
Lebensweise häufig zu Bewegungsmangel.

Wenn Sie zu der steigenden Zahl der Menschen
gehören, die anlässlich der Änderung der Lebens -
einstellung ihren Körper wieder beweglich
machen möchten oder halten wollen, kommen
Sie zu uns !

Hierzu wurde in den vergangenen Jahren ein viel -
fältiges Bewegungsprogramm unter dem Begriff
AQUA – FITNESS entwickelt.

Die Zielgruppen sind :

- Freizeitsportler
- Senioren
- Schwangere
- Übergewichtige
- Nichtschwimmer
- Diabetiker
- Erkrankte Personen z.B. mit Wirbelsäulen -
oder Gelenkbeschwerden, Venenleiden,
Osteoporose, Gewebeschwäche oder nach
Operationen (Knie, Hüfte, Schulter etc.)

Wenn Sie Ihr körperliches Wohlfühl und Ihre
Fitness steigern möchten, nutzen Sie
unser Angebot.

Wir über uns ...

Der SC Rhenus Beuel e.V. ist kein wirtschaftlicher
Geschäfts – oder Dienstleistungsbetrieb, sondern
ein ausschließlich und unmittelbar gemeinnütziger
Amateur -Schwimmclub im Sinne
den Bestimmungen der FINA und des Finanzamtes.

Geschäftsstelle
Obere Wilhelm Str. 23
53225 Bonn

Postanschrift
Postfach 30 14 18
53194 Bonn

kontakt@sc-rhenus-beuel.de
www.sc-rhenus-beuel.de

Wassergymnastik
Lehrschwimmbecken *31 Grad
Montag
Fitness - Gesundheit
von 17.30 bis 18.15 h

Wassergymnastik
Lehrschwimmbecken *31 Grad
Dienstag
Prävention – Rücken - Wirbelsäule
von 20.00 bis 20.45 h

Aqua – Jogging - Fitness
Mehrzweckbecken * 27,2 Grad
Dienstag
von 20.00 bis 20.45 h

Teilnahme - Gebühren

Tagesschnupperkarte	4,50 €
Tageskarte	9,00 €
10 er Karte	80,00 €



SC Rhenus Beuel e.V.

Aqua-Jogging

Wassergymnastik

Beuler Bütt
53225 Bonn
Goetheallee 29 – 35

Prävention
Gesundheit
Fitness

Wasser - Gymnastik

Die Gymnastik wird im Lehrschwimmbecken (Flachwasser) durchgeführt. Der Spaß des Übens in Gruppe wird genutzt, um Fitness und Wohlbefinden im Wasser zu verbinden. Dieses wird zum Teil mit Musik unterstützt.

Der statische Auftrieb des Wasser entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke vom Körpergewicht und erhöht dadurch die Bewegungsfreiheit.

Wie sehr man sich dabei zu Gunsten seiner Fitness anstrengt, lässt sich von jedem selbst steuern.

Die Belastung hängt von der Geschwindigkeit und Häufigkeit der eigenen Bewegung ab. Durch die unterschiedlichen Belastungen kann mit einer Übung jeder Teilnehmer individuell entscheiden, ob er ein intensives Aqua - Training oder eine ruhigere Dehngymnastik machen möchte.

Durch den Einsatz von Geräten, wie z.B. Hanteln. Gymnastikstäbe, Aquahandschuhe, Schwimmbrett oder Schwimmstange, kann die Trainingsintensität erhöht werden.

Gesundheitliche Auswirkungen

Durch die regelmäßige Teilnahme an Aqua - Fitness kommt es zu einer

- Entlastung der Gelenke
- Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule
- Förderung der Beweglichkeit
- Steigerung des Muskelaufbau
- Stärkung des Herz – Kreislaufsystem
- Verbesserung und Stärkung der Atmung
- Steigerung der Lebensfreude

Beim Wassertraining werden die Eigenschaften des Wasser genutzt, hierbei besonders der

- Frontalwiderstand
- Wellenwiderstand
- Wirbelwiderstand und die
- Turbulenzen

Die Wassertemperatur spielt eine große Rolle beim Training im Wasser .

Bei kaltem Wasser kommt es schnell zu Muskelverkrampfungen, bei zu warmen Wasser zur Überhitzung (Herz – Kreislaufprobleme). Als ideale Trainingstemperatur hat sich beim Schwimmen 26,6 Grad und beim Jogging 27 Grad bewährt. Bei der Aqua – Gymnastik empfiehlt sich eine Wassertemperatur von 31 bis 32 Grad.

Aqua- Jogging

Unter Aqua - Jogging versteht man das Laufen im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt.

Als Auftriebshilfe bekommt jeder Teilnehmer einen Aqua – Jogging – Gürtel.

Beim Aqua – Jogging unterscheiden wir vier verschiedene Lauftechniken :

- **Schrittlauf**
- **Schreitlauf**
- **Kniehebelauf**
- **Robo -Jogg**

Zu den verschiedenen Lauftechniken gibt es Gymnastik – Übungen u.v.a..

Als Alternative zum Aqua - Jogging gibt es auch Aqua – Walking, Laufen im Wasser mit Boden - kontakt ohne Auftriebshilfe wie z.B. im Nicht - schwimmerteil des Mehrzweckbecken.

Service – Telefon
0172 – 25 14 03 7