

Fit im und mit Wasser

Informationen über Fit im und mit Wasser
Millionen Menschen haben bereits die Vorteile entdeckt, die ein Training im Wasser bietet – olympische Athleten, Tänzer, Fitness-enthusiasten, schwangere Frauen und Senioren. Die Übungen im Wasser, die gegen den natürlichen Widerstand des Wassers durchgeführt werden, ermöglichen ein gesünderes, ausgewogenes Training als an Land – nahezu ohne Verletzungsrisiko.

Das Geheimnis des Wassers

Das Geheimnis des Wassers liegt im Auftrieb, den das Wasser auf unsere Körper ausübt, im Widerstand des Wassers gegen über der Körperbewegungen und in seiner wundervollen Frische. Der Auftrieb ist die aufwärts gerichtete Kraft, die das Wasser auf einen Körper ausübt, der sich ganz oder teilweise in ihm befindet. Der Auftrieb trägt Sie, wenn Sie sich während eines Trainingsprogramms im Wasser bewegen. So können Sie ohne ruckartige Bewegungen, die an Land möglicherweise schmerzhaft sind oder zu Verletzungen führen, laufen, gehen, springen und sich drehen. Das Wasser wirkt wie ein Polster auf Ihre beanspruchten Gelenke und beugt in den meisten Fällen Verletzungen, Zerrungen und Wiederholungsverletzungen vor, die bei Übungsprogrammen an Land auftreten können. Hier spielt auch die Intensität und der Zeitabstand (Tage, Wochen), in denen Sie Ihre Trainingseinheiten absolvieren eine wichtige Rolle. Zur gleichen Zeit, in der das Wasser den Körper trägt, übt es einen Widerstand gegen die Bewegungen aus. Jede Bewegung unabhängig von ihrer Geschwindigkeit und Richtung, wird durch den Widerstand des Wassers verlangsamt. Da Wasser dichter ist als Luft, müssen Ihre Muskeln im Wasser härter arbeiten als bei den gleichen Arm- und Beinbewegungen an Land. Das Wasser ist eine natürliche Kraftmaschine, die sich individuell einstellen lässt: Je kräftiger Sie im Wasser stoßen, ziehen und treten, um so größer ist der Widerstand, den Sie dabei erzeugen. An Land würde dieser Widerstand Ihre

Körpertemperatur erhöhen. Im Gegensatz zur Luft nimmt Wasser Wärme leichter auf, so dass die Frische des Wassers Ihren Körper, wie bei einer Massage, kühlt und entspannt. Training und Ausgleich Übungen und Bewegungen im und unter Wasser ist die Vielseitigkeit. Deshalb können sie bei verschiedenen Leiden angewandt werden. Das Wasser ist ein großartiger Ausgleich; jeder- von Fitnessanfängern bis hin zu Profisportlern, von Senioren bis werdenden Müttern - kann das Wasser nutzen und seine Vorteile genießen. Auch wenn Sie seit Monaten oder sogar Jahren nicht mehr trainiert haben, können Sie sofort ins Wasser eintauchen und beginnen. Aber Achtung auch hier kommt es auf die Dosis an. Beginnen Sie mit Ihren Übungen langsam. Fragen Sie Ihren Arzt und machen sie einen Gesundheitsscheck. Prüfen Sie Ihre Fitness, z.B. Puls und Blutdruck unter Belastung. Selbst wenn Sie vielleicht unter einigen körperlichen Problemen leiden, die Sie an Land behindern, können Sie sich im Wasser leicht und sicher bewegen. Unabhängig von Ihrem Interesse und Engagement werden Sie merken das Wasser ein wunderbarer Freund an Ihrer Seite ist.

Training und Ausgleich

Übungen und Bewegungen im und unter Wasser sind besonders vielseitig Deshalb können sie bei verschiedenen Leiden angewandt werden. Das Wasser ist ein großartiger Ausgleich; jeder- von Fitnessanfängern bis hin zu Profisportlern, von Senioren bis werdenden Müttern - kann das Wasser nutzen und seine Vorteile genießen. Auch wenn Sie seit Monaten oder sogar Jahren nicht mehr trainiert haben, können Sie sofort ins Wasser eintauchen und beginnen. Aber Achtung auch hier kommt es auf die Dosis an. Beginnen Sie mit Ihren Übungen langsam. Fragen Sie Ihren Arzt und machen sie einen Gesundheitsscheck. Prüfen Sie Ihre Fitness, z.B. Puls und Blutdruck unter Belastung. Selbst wenn Sie vielleicht unter

einigen körperlichen Problemen leiden, die Sie an Land behindern, können Sie sich im Wasser leicht und sicher bewegen.

Unabhängig von Ihrem Interesse und Engagement werden Sie merken das Wasser ein wunderbarer Freund an Ihrer Seite ist.

physikalische Eigenschaften des Wassers

Auftrieb: durch die Auftriebseigen- schaften des Wassers werden die Gelenke und Bänder minimal belastet Dies wird besonders bei Übungen im tiefen Wasser spürbar. Der Wasserauftrieb ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Er ist abhängig vom Verhältnis Muskel- und Körperfettanteil.

Widerstand: Der Widerstand im Wasser ist 4 - 42mal höher als der Luftwiderstand an Land Er verstärkt sich abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung und der Größe der Wasserfläche. Den Widerstand kann man also nutzen, um Trainingseffekte auf verschiedene Muskelgruppen auszuüben.

Wasserdruck: Der Druck im Wasser steigt mit zunehmender Tiefe an. Er wirkt besonders, auf die Hohlräume des menschlichen Körpers.

Wie Wasser auf den Körper wirkt

Aus gesundheitlicher und vor allem aus medizinischer Sicht bietet Wasser ideale Bedingungen, den gesamten Körper, der ständig den verschiedenen täglichen Beanspruchungen ausgesetzt ist, zu optimalen Lebensfunktionen zu verhelfen. Durch die Übungen im Wasser, können Sie ruhigen Gewissen sein, ihrem Körper rundum etwas gutes zu tun - ohne ein gesundheitliches Risiko einzugehen. Hier kommen alle folgenden positiven Effekte zum vollen Einsatz.

- Wasser stärkt die Abwehrkräfte
- Wasser trainiert gezielt die Muskeln
- Wasser wirkt beruhigend und entspannend auf den Körper

Warum Fitness im Wasser

Erhöhung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit, Senkung des Ruhepulses, erhöhte Sauerstoffaufnahmefähigkeit, verbesserte

Durchblutung. Verletzungen sind gering

Das Risiko der Überbelastung und die Gefahr von Verletzungen der Gelenke der Bänder sind gering.

Bewegungen im Wasser macht Spaß.

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers helfen das persönliche Fitness - Level zu verbessern. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes. Einfacher Einstieg in die Übungselemente für Anfänger.

Kalorienverbrauch beim Fitnessstraining Im Wasser

Energieverbrauch

Aktivität	pro kg Körpergewicht in einer Std.		Bei 60 kg Körpergewicht	
	kcal	KJ	kcal	KJ
Fitness Wasser	13,00	54,6	780	3276
Laufen	10,80	45,4	648	2724
Schwimmen	10,72	45,0	643	2700
Langlauf	9,00	37,8	540	2268
Sitzend	1,04	4,4	62	264
Schlafend	0,93	3,9	56	234

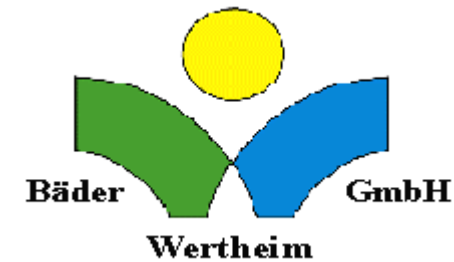
Quelle: Wet Vest International

Der Körper verbrennt nicht nur zusätzliche Kalorien während der körperlichen Aktivität, sondern der erhöhte Energieverbrauch hält auch noch einige Stunden nach Beendigung des Trainings an.

Risikogruppen für Fitnessübungen im Wasser sind Personen mit

- Epilepsie,
- Herzerkrankungen,
- starker Bluthochdruck,
- ständiger Herz Kreislaufstörung

Fit im und mit Wasser



Eintrittspreise Hallenbad Wertheim

Eintrittskarte Erwachsene	1,50 Euro
Eintrittskarte Schüler	1,00 Euro
Eintrittskarte Familie	3,50 Euro
12er Karte Erwachsene	15,00 Euro
12er Karte Schüler	10,00 Euro
Saisonkarte Erwachsene	30,00 Euro
Saisonkarte Schüler	20,00 Euro
Saisonkarte Familie	70,00 Euro
Kinder unter 6 Jahre	freier Eintritt

Bei Vorlage des Städtischen Familienpasses werden auf die Eintrittspreise der 12er- und der Saisonkarte 40 % Ermäßigung gewährt.

Kursangebote

Babywassergewöhnung	30,00 Euro
Kinderschwimmkurs	65,00 Euro
Erweiterte Schwimmkurse	65,00 Euro
Erwachsenenschwimmkurs	65,00 Euro
Kurspreis –Fit im- und mit Wasser	45,00 Euro

Wassertemperaturen:

Montag bis Freitag	28°C
Samstag und Sonntag	30°C

Babyschwimmen 30,5°C bis 31,0 °C

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne das Schwimmbadpersonal.
Tel: 09342301533

Öffnungszeiten Schwimmhalle

Montag

geschlossen

Dienstag

15.00 bis 19.00 Uhr

**Wassertiefe von 1,24 m
16.00 bis 17.00 Uhr**

Mittwoch

15.00 bis 19.00 Uhr

**Wassertiefe von 1,24 m
16.00 bis 17.00 Uhr**

Donnerstag

15.00 bis 19.00 Uhr

Freitag

geschlossen

Samstag

8:00 bis 13:00 Uhr

**Wassertiefe von 1,24 m
12.00 bis 13.00 Uhr**

Sonntag

8:00 bis 13:00 Uhr

**Wassertiefe von 1,24 m
11.30 bis 13.00 Uhr**

Feiertagsöffnungszeiten werden durch einen Aushang in der Schwimmhalle bekannt gegeben oder sind bitte beim Personal des Bades zu erfragen.

Ziel der Kurse

- Anregung des Stoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Positive Einflüsse auf die Psyche
- Ausbau der sportlichen Fähigkeiten
- Spaß und Freude an aktiver Bewegung

Unsere Kurse sind ein Mix aus, Wassergymnastik, Aquajogging und Aerobic im Wasser. Eine Gruppe besteht aus 25 bis 28 Personen. Die Kursgebühren betragen 40 Euro, für 10 x 40 min. Kurszeiten: Dienstag und Mittwoch, 19⁰⁰ bis 20⁰⁰ oder 20⁰⁰ bis 21⁰⁰ Donnerstag und Freitag von 20⁰⁰ bis 21⁰⁰ Samstag von 18³⁰ bis 19³⁰ oder 19³⁰ bis 20³⁰ Teilname nur mit Anmeldung Tel. Hallenbad 09342301533. Telefon: Kursleiter 09342249012