



Aquateam Wasmeyer

Präventionskurse | Sonstige Schwimmkurse



Präventionskurse

Durch unterschiedliche Beckentiefen im elypso sind alle unsere Aquakurse auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Training im Wasser ist ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Der Auftrieb des Wassers schont die Gelenke und die Wasserverdrängung sorgt für einen besonders wirksamen Muskelaufbau.

* Die Anzahl der Kurseinheiten kann je nach Ferienzeiten etc. variieren. In diesem Zuge ändert sich auch dementsprechend der Kurspreis.



Aquafitness

Gesund, fit und vital! Das ultimative Ganzkörperworkout für mehr Kondition, Ausdauer und Koordination. 5 mal effektiver als das Training an Land.

Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Aquafitness 60+

Wer rastet, der rostet! Dieser Kurs bietet ein gelenkschonendes Training im Warmwasser für die gesamte Muskulatur, Venen, Rücken und Kreislauf.

Geeignet für: Einsteiger | Fortgeschrittene | Nichtschwimmer

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Aquajogging

Joggen Sie sich fit! Sie trainieren Ihr Herz- und Kreislaufsystem, Ausdauer und Koordination. Schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule.

Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Aquapilates im Warmwasser

Bleiben Sie in Balance! Sie trainieren Wirbelsäule, Beckenboden und Rumpf. Ihre tiefe Muskulatur wird gestärkt und Ihre Körperhaltung verbessert.

Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Aquafitness mit Latin Musik

Mit Spaß und lateinamerikanischen Rhythmen fit bleiben und noch fitter werden. Formt die Figur und festigt das Bindegewebe.

Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Aquafitness für Kinder und Jugendliche

Spielerisches Kraft-, Konditions- und Geschicklichkeitstraining zur Verbesserung von Körperwahrnehmung und -haltung.

Geeignet für: Kinder von 6-14 Jahren, kein Anfängerschwimmkurs

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Preis: 80,00 EUR



Wassergymnastik für Schwangere

Die Bewegung im Wasser strafft das Bindegewebe, beugt Dehnungsstreifen und Venenproblemen vor und optimiert die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind.

Geeignet: ab der ersten Schwangerschaftswoche

Dauer: 8 Einheiten* à 45 Minuten

Kosten: 80,00 EUR

Tipp

Achtung - Geld zurück!

Unsere Präventionskurse werden bis zu 100% durch die Krankenkassen bezuschusst. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung.

Schwimmkurse für Erwachsene

Auch für Erwachsene ist es nie zu spät, das Schwimmen zu lernen. Mit viel Geduld und noch viel mehr Freude vermitteln wir Ihnen Schwimmtechniken und jede Menge Spaß am Element Wasser.



Anfängerschwimmkurs

Einführung in verschiedene Schwimmtechniken, Tauchübungen, Schwimmen über kurze Distanzen, Sicherheit im Wasser aufbauen.

Geeignet für: Erwachsene Nichtschwimmer aller Altersgruppen



Kraulkurs

Einfach richtig kraulen! Individuelle Kurseinheiten zum Erlernen der unterschiedlichen Kraultechniken.

Geeignet für: Erwachsene Schwimmer aller Altersgruppen

Preise, Termine und Kurseinheiten auf Anfrage.



Interview mit
Renate Wasmeier
Sport-Physiotherapeutin &
Leiterin des Aquateam Wasmeier

„Bewegung ist der Schlüssel zur Vorbeugung und Rehabilitation von Rückenschmerzen. Training an Land ist oftmals mit starken Belastungen an Wirbelsäule und Gelenken verbunden, wohingegen bei

Aquafitness die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers effektiv genutzt werden können.

Durch den Widerstand des Wassers werden die aufrichtenden und stabilisierenden Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule trainiert, das Herz-Kreislaufsystem sowie schwaches Bindegewebe gestärkt. Der Wasserwiderstand zwingt die Muskulatur dazu, mehr zu arbeiten, als bei Luftwiderstand. Kraft und Ausdauer werden dadurch optimal gefördert. Der Auftrieb des Wassers sorgt dafür,

dass der Körper nur noch rund 10% des Eigengewichts wiegt.

Mit Aquafitness wird dieser Effekt gezielt genutzt, um das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und auch die Beweglichkeit zu verbessern. Und ganz nebenbei wird durch den Aufenthalt im Wasser auch noch der Kalorienverbrauch angekurbelt. Dadurch profitieren insbesondere Übergewichtige, die sich sportlich fit halten bzw. sogar abnehmen möchten.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an diesen sog. „Präventionskursen“ mit bis zu 100% und auch vom Gesetzgeber werden diese gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt. Ein guter Anreiz, um vorbeugend etwas für seinen Rücken zu tun, da laut Statistiken zufolge mittlerweile etwa jeder dritte Deutsche unter Rückenschmerzen leidet.

Mein Team und ich halten regelmäßig Kurse zur Gesundheitsprävention im elypso Ganzjahresbad ab, eine Schnupperstunde ist gerne nach Absprache möglich.“



Aquateam Wasmeier

Bei uns in guten Händen.

Physiotherapeuten, Sportlehrer, Erzieher/-innen und Aquafitness-instructoren mit Schwimm- und Aquapädagogikausbildung.

Anmeldung



telefonisch unter
0991 / 28 96-0



online unter
www.elypso.de



persönlich
an unserer Kasse vor Ort

Kontakt

elypso Freizeit- und Erlebnisbad

Sandnerhofweg 4-6
94469 Deggendorf

Tel. 0991 / 28 96-0
Fax 0991 / 28 96-555

info@elypso.de
www.elypso.de



Jetzt Fan werden und immer up-to-date bleiben:
www.facebook.com/elypsoDeggendorf

Häufig gestellte Fragen | Präventions- & Schwimmkurse

▪ Kann man sich auch nach Kurs-Start noch anmelden?

Ein späterer Einstieg ist nach Absprache möglich. Bitte kontaktieren Sie uns dazu.

▪ Was kann ich machen, wenn ich an einem Kurstermin verhindert bin?

Für den Fall, dass Sie krank oder terminlich verhindert sind, können Sie den versäumten Termin in einem anderen Kurs nachholen. Bitte klären Sie mit uns im Vorfeld ab, zu welchem Termin Sie nachholen, um einen überfüllten Kurs zu vermeiden.

▪ Bekomme ich für die Kurse einen Zuschuss von der Krankenkasse?

Unsere Präventionskurse werden bis zu 100% durch die Krankenkassen bezuschusst. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenerstattung.

▪ Wann und wie muss ich die Kursgebühr bezahlen?

Die Kursgebühr ist beim ersten Termin des Kurses direkt an der Kasse bar, per EC oder Kreditkarte zu bezahlen.

▪ Muss ich den Eintritt in die Badewelt jedes Mal extra bezahlen?

In der Kursgebühr ist auch der Eintritt (3 Std. Badewelt) für sämtliche Kurseinheiten inklusive.

Sie haben noch weitere Fragen?

Renate Wasmeier – Leiterin des Aquateam Wasmeier und das elypso Team stehen Ihnen für weitere Auskünfte zu unseren Aquakursen gerne zur Verfügung.