

## Fit im Wasser – Begleitete Wassergruppen



## **KPE-Gruppe (Komplexe physikalische Entstauung)**

### **Training im Flachwasser mit Bodenkontakt**

#### **Ort: Bewegungsbad (28 °C)**

Wassertraining unterstützt aktiv den Lymphabfluss, vermindert Oedeme und lindert Schmerzen.

#### **In unserer KPE-Gruppe fördern Sie gezielt:**

- die Reduktion von Schwellungen und Schmerzen
- ein verbessertes Körpergefühl
- Freude an Bewegung in der Gruppe

#### **Voraussetzungen:**

- Keine gesundheitlichen Einschränkungen für Wassertraining
- Sicheres Gefühl im Wasser

## **Aquagym**

### **Training im Flachwasser mit Bodenkontakt**

#### **Ort: Aquatherma**

Sanft und effektiv aktiv bleiben – auch bei bestehenden Beschwerden.

Aquagym stärkt Ihre Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und fördert das Wohlbefinden.

#### **Erleben Sie:**

- ein gelenkschonendes Training mit Spassfaktor
- mehr Stabilität, Kraft und Ausdauer
- motivierendes Gruppentraining

#### **Voraussetzungen:**

- Keine gesundheitlichen Einschränkungen für Wassertraining
- Sicheres Gefühl im Wasser

## **Aquajogging**

### **Training im Tiefwasser mit Auftriebsgurt (ohne Bodenkontakt)**

#### **Ort: Aquatherma**

Im Wasser verringert die Auftriebskraft das Körpergewicht – so trainieren Sie gelenkschonend Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, ohne Verletzungsrisiko.

Aquajogging stärkt Herz-Kreislauf, Rumpf und Muskulatur – ideal für alle, die fit werden möchten, mit sanfter Belastung für die Gelenke

#### **Voraussetzungen:**

- Schwimmkenntnisse erforderlich
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen für Wassertraining

## **Flossenschwimmen**

### **Training im Tiefwasser ohne Bodenkontakt**

#### **Ort: Aquatherma**

Im Mittelpunkt steht das Erlernen der Rückenraultechnik mit Flossen.

Dieses Training kräftigt die gesamte Körpermuskulatur, besonders Rumpf und Beine, und verbessert Ausdauer, Stabilität und Körpergefühl. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke geschont und Bewegungen effizient unterstützt.

#### **Voraussetzungen:**

- Schwimmkenntnisse erforderlich
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen für Wassertraining

## **Organisation und Anmeldung**

Ort: Aquatherma Rehaklinik Bad Zurzach

### **Kosten:**

- mit ärztlicher Verordnung: Gruppe Wasser
- alternative: 10er-Abo à CHF 380 (inkl. Eintritt Aquatherma)

## **Einzeleinheiten auf Anfrage**

### **ZURZACH Care**

Ambulantes Zentrum Bad Zurzach

[badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch](mailto:badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch)

056 269 51 52

