

ZURZACHCare

Fit im Wasser – Begleitete Wasserguppen



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 Rückenkraultechnik mit Flossen.

Dieses Training kräftigt die gesamte Körpermuskulatur, besonders Rumpf und Beine, und verbessert Ausdauer, Stabilität und Körperfühl. 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)

Einzelheiten auf Anfrage

ZURZACH Care

Ambulantes Zentrum Bad Zurzach

badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch

056 269 51 52

