



Kursleitung:

Henry Thiedke:

- Meister für Bäderbetriebe
- Diplom-Trainer
- Aqua-Fitness-Trainer

Marika Jacob:

- Staatlich geprüfte Masseurin und medizinische Bademeisterin
- Aqua-Fitness-Trainerin
- Trainerin für prä- und postnatale Schwangeren-Aqua-Fitness

Josephine Weise:

- Physiotherapeutin
- Aqua-Fitness-Trainerin

Wo und wie können Sie sich zu unseren Kursen anmelden?

- Persönlich, direkt in der Therme
- Telefonisch unter: 0 33 78 / 5 18 79-0
- Per Fax: 0 33 78 / 5 18 79-33
- Per E-Mail: info@kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de
- Oder schriftlich an:

Kristall-Saunatherme Ludwigsfelde
Fichtestrasse
14974 Ludwigsfelde

Allgemeine Informationen zur Schwangeren-Aqua-Fitness:

Eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung bedeutet, werdende Mütter mit ihren veränderten Körpern, ihren möglichen Beschwerden, ihren Wünschen und Fertigkeiten in den Mittelpunkt der Fördermaßnahmen zu stellen. Darüber hinaus sollen die Besonderheiten des Wassers optimal genutzt werden. Einfache Übungen können daher leicht vom Land ins Wasser verlagert werden, ohne den Körper zu sehr zu beanspruchen. Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivitäten im Verlauf einer Schwangerschaft das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Mutter und Kind unterstützen.

Aqua-Fitness pränatal (während der Schwangerschaft)

Bei aktiven und trainierten Frauen wächst die Plazenta schneller und das heranwachsende Leben wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Aktuelle Studien bestätigen, dass sportlich aktive Frauen nach der Geburt schneller wieder fit sind.

Positive Auswirkungen auf Ihre Schwangerschaft:

- Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind
- Verbesserung der Körperhaltung durch muskuläre Stabilisation
- Linderung von Rückenschmerzen
- Individuelles und der Schwangerschaft angepasstes Sporttreiben fördert die Entwicklung des Fötus
- Das Training der Herz-Kreislauffunktion und des Stoffwechsels entspricht einer idealen Geburtsvorbereitung
- Die Atemleistung und Ausdauer werden trainiert
- Weiterhin Training der besonders beanspruchten Zonen wie Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur, hervorgerufen durch die Gewichtszunahme und die veränderten Körperverhältnisse

Für wen eignet sich der pränatale Aqua-Fitness-Kurs?

Für Frauen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat.

Termine und Preise:

- Jeden Montag um 15.00 Uhr in der Therme und im Sportschwimmbad
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt

150,00 €

Aqua-Fitness postnatal (nach der Schwangerschaft)

In diesem Aqua-Fitness-Kurs wird intensiv auf die Rückbildung des Muskel-Bandapparates und den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur eingegangen und gleichzeitig gezielt trainiert. Neben den wichtigen Hinweisen Ihrer Hebamme, kann dies eine unterstützende Maßnahme sein, die Muskulatur in ihre „alte“ neue Form zu bringen. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Positive Auswirkungen auf Ihre Zeit nach der Schwangerschaft:

- Schwereloses Körpergefühl
- Vorbeugung von Krampfadern und Thrombosen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Abbau von Stresshormonen
- Auftanken der Körperreserven
- Der hydrostatische Druck bewirkt ein Anheben der Bauch- und Beckenorgane

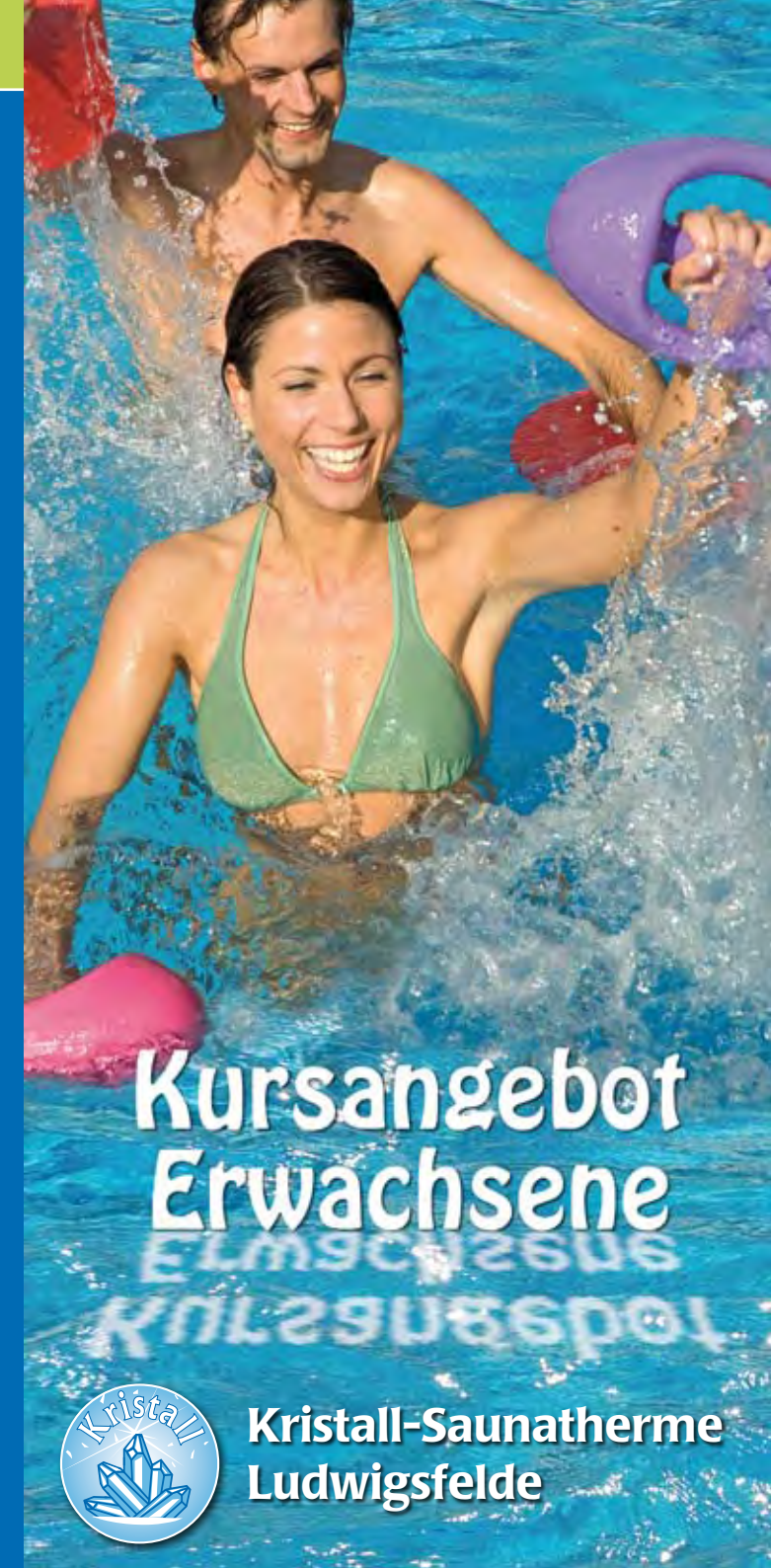
Für wen eignet sich der postnatale Aqua-Fitness-Kurs?

Für Frauen nach der Schwangerschaft und nach Beendigung des Wochenbetts, also circa 6 bis 8 Wochen nach der Geburt.

Termine und Preise:

- Jeden Dienstag um 17.00 Uhr in der Therme und im Sportschwimmbad
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt

150,00 €



Kursangebot Erwachsene



**Kristall-Saunatherme
Ludwigsfelde**

FIT- UND GESUND-KURSE für Erwachsene

Aqua-Fitness

Was genau ist Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Lauftraining im Flachwasser mit 1,35 m Tiefe. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Je nach Intensität kommen Zusatzmaterialien oder Widerstandsverstärker wie Hanteln, Gummibälle, Schwimmbretter, Stepper und Pool-Nudeln zum Einsatz.

Wie funktioniert Aqua-Fitness?

Unter Wasser werden die Übungen langsam und fließend durchgeführt, da der Widerstand reißende und stoßende Bewegungen verhindert. Alle Muskelgruppen sind mehr gefordert, denn das Wasser setzt jeder Bewegung bis zu 12 mal mehr Widerstand entgegen als die Luft.

Für wen eignet sich Aqua-Fitness?

Für Menschen jeden Alters. Vom Profi-Sportler bis hin zum Fitnessamateur oder Rückenpatienten. Auch für Übergewichtige der beste Einstieg, da hier durch den Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen geschont werden.

Termine und Preise:

- Jeden Mittwoch um 19.00 und 20.00 Uhr in der Therme
- Jeden Sonntag um 10.00 und 11.00 Uhr in der Therme
- Bei 1,35 m Wassertiefe und 26–28 °C Wassertemperatur
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt

150,00 €

Aqua-Jogging

Was genau ist Aqua-Jogging?

Aqua-Jogging ist ein Ausdauer- und Kräftigungstraining im Tiefwasser mit 1,80 m Tiefe. Der aus Amerika bekannt gewordene Sport ist eine Steigerungsform der normalen Aqua-Fitness und bietet verschiedene Techniken der Ausführung an (Schrittlauf, Schreitlauf oder Kniehebelauf etc.). In diesem Kurs wird speziell die Körperhaltung trainiert und das Herz-Kreislauf-System wird ohne extreme Beanspruchung gestärkt.

Wie funktioniert Aqua-Jogging?

Eine Aquaweste oder ein Aquagürtel sorgt für Sicherheit und für den nötigen Auftrieb. Der Kopf bleibt während der gesamten Zeit über Wasser. Zusätzlich kommen beim Aqua-Jogging Fußhanteln oder hantelförmige Auftriebsgeräte für die Hände zum Einsatz. Diese dienen gleichzeitig der Belastungssteigerung für den Oberkörper.

Für wen eignet sich Aqua-Jogging?

Dieser Kurs empfiehlt sich für Sportliebhaber mit einem gewissen Maß an Kondition oder als 2. Stufe nach der Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs. Aqua-Jogging ist aber auch die ideale Sportart für übergewichtige Menschen, da Sehnen, Bänder und Gelenke weniger stark beansprucht werden als bei anderen Sportarten.

Termine und Preise:

- Jeden Mittwoch um 19.00 und 20.00 Uhr im Sport-Schwimmbad
- Jeden Sonntag um 10.00 und 11.00 Uhr im Sport-Schwimmbad
- Bei 1,80 m Wassertiefe und 28 °C Wassertemperatur
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt

150,00 €

Aqua-Power

Was genau ist Aqua-Power?

Dieses Training ist ein spezielles Ausdauer- und Gleichgewichtstraining. Durch die ganzheitlichen Bewegungsabläufe werden außerdem die Koordination und die Beweglichkeit verstärkt trainiert. Aqua-Power ist die körperlich anspruchsvollste Form von Training im Wasser.

Wie funktioniert Aqua-Power?

Genau wie bei den anderen Kursen kommen auch hier verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz, um die Intensität und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Für wen eignet sich Aqua-Power?

Für gesunde und trainierte Menschen mit ausreichender Fitness oder für Schwimmer und Wasserliebhaber, welche bereits einen Aqua-Fitness- oder Aqua-Jogging-Kurs belegt haben. Aufgrund des erhöhten Leistungsanspruches ist dieser Kurs besonders auch für Männer geeignet.

Termine und Preise:

- Jeden Mittwoch um 20.00 Uhr im Sport-Schwimmbad
- Bei 1,80 m Wassertiefe und 28 °C Wassertemperatur
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt

150,00 €

SCHWIMMUNTERRICHT FÜR ERWACHSENE

Erwachsenen-Schwimmunterricht

- Stilverbesserung und Training von Rückenschwimmen für Erwachsene
- Training und Abnehmen von Prüfungen für Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold
- Termine nach individueller Absprache

Einzelunterricht

für 1 Person

- 1 Kurseinheit à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt in der Therme und im Sport-Schwimmbad

25,00 €

Gruppenunterricht

für 4 bis 6 Personen

- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt in der Therme und im Sport-Schwimmbad

pro Person **150,00 €**

TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP

Unsere Kurse werden von fast allen Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert (je nach Kasse z.B.: 80 % der Gebühr, ca. 120 bis 150 € pro Jahr o.ä.)

Fragen Sie einfach nach bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse – es lohnt sich auf jeden Fall! **Bleiben Sie gesund und fit – Ihre Kristall-Therme**