

Aqua-Gym - Bewegungstraining im Thermalwasser:

“Geheimrezept” gegen Rückenschmerzen und Gelenkprobleme

Bewegungsübungen im Wasser bringen bei Gelenkschmerzen und auch Übergewicht oft mehr als Dauerlauf, Trockengymnastik und das Schwitzen in der „Mucki-Bude“, sagen Ärzte und Präventionsexperten

Bad Füssing - Lange Zeit galt das Nordic Walking als Trendsport mit hohem Gesundheitspotenzial für jedes Alter. Doch das Laufen mit Stöcken hat in den letzten Monaten für manche seiner Anhänger an Reiz verloren. Neuer Renner beim Gesundheitstraining und der Behandlung von Rücken- oder Gelenkbeschwerden ist Aqua-Fitness. Die Beliebtheit des Gesundheitstrainings in „plätschernden Fitness-Studios“ nimmt auch in Europas meistbesuchtem Kurort Bad Füssing ständig zu. „Aus der gemächlichen Wassergymnastik von einst ist ein echtes Allround-Training zur Gesundheitsvorsorge geworden“, sagt Bad Füssings Kurdirektor Rudolf Weinberger.

Tausende Kurgäste und Gesundheitsurlauber buchen alleine in Bad Füssing jedes Jahr die Aqua-Gym Kurse. „Auch sportlich sonst wenig Aktive und auch die behandelnden Ärzte entdecken zunehmend die Vorteile des Aquatrainings. Das Fitnesstraining im Wasser kann helfen, Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat abzubauen und die Beweglichkeit verbessern“, sagen die Berater in Bad Füssings „Treffpunkt Gesundheit“, von dem aus in Bad Füssing die meisten der angebotenen Gesundheitsprogramme gesteuert werden.

Gestern Wassergymnastik, heute Aqua-Gym

Vorbei sind die Zeiten, in denen Wassergymnastik vor allem für jüngere Gesundheitsurlauber „Schnee von gestern“ war. Auch die Bereitschaft der gesetzlichen Krankenkassen, einen Großteil der Kosten für die Aqua-Fitness-Kurse im Rahmen ihrer Präventionsleistungen zu erstatten, hat zur wachsenden Popularität von Aqua-Walking & Co. beigetragen.

Wirkt und wirkt und wirkt, mit der Kraft der 3 Thermen.

2. Januar 2015

Presse-Information

Einer der großen Vorteile des Bewegungstrainings in den Thermalbecken: Die Übungen im Wasser sind auch für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen einfacher. Wasser macht den Körper leichter, deshalb finden auch Untrainierte schnell Spaß an der gesunden Bewegung. Hinzu kommt: Das nahezu körperwarme Thermalwasser kurbelt den Kalorienverbrauch an: Teilnehmer an den Aqua-Trainingskursen verbrauchen im Thermalwasser rund 300 Kalorien pro 20 Minuten Training – ein Drittel mehr als beim vergleichbaren Trockentraining, haben Studien ergeben.

Der Wasserwiderstand – besser dosierbar als ein Fitnessgerät

Die von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ der gesetzlichen Krankenkassen qualifizierten Aqua-Therapeuten nutzen das Aqua-Gymnastik-Training in den Thermen von Bad Füssing mit ihren Gästen vielfältig: So ist Aqua-Jogging zur Verbesserung der Ausdauer und zur Ankurbelung des Kreislaufs ideal. Dehnübungen in dem mit Schwefel angereicherten Heilwasser entspannen und helfen dem Körper zu regenerieren. Bei den für Ungeübte oft schwierigen Streckübungen verhilft das Wasser durch seine stabilisierende und tragende Wirkung zu mehr Trainingsspaß.

Aqua-Gymnastik ist dabei konventionellen Fitnessgeräten überlegen: Der Wasserwiderstand ist durch Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeit einfach dosierbar. Eine Überforderung der Gelenke oder Überstrapazierung der Muskeln ist praktisch ausgeschlossen. Das macht das Gesundheitstraining flexibler und bringt mehr Trainingseffizienz als so manche „Mucki-Maschine“.

Krankenkassen übernehmen den Großteil der Kosten – oft auch nachträglich

Wegen der Summe der Vorteile verordnen in Bad Füssing immer mehr Badeärzte Patienten mit Wirbelsäulen- oder Rückenproblemen, Rheuma oder Gelenkbeschwerden auch vorbeugend das wirksame Aqua-Gym-Training. Die Kurse umfassen jeweils 9x60 Minuten und die Kosten der Kurse in Bad Füssing liegen bei knapp 90 Euro. Davon erstatten die Krankenkassen in der Regel bis zu 75 Euro. Das motiviert: Viele Bad Füssing Gäste, die zunächst vor allem wegen eines entspannenden Gesundheitsurlaubs nach Bad Füssing kamen, entdecken während des Aufenthalts die positive Wirkung des Aktivtrainings im Wasser. Die Krankenkassen haben den Nutzen des Aqua-Joggings für die Krankheitsvermeidung erkannt. Sie erstatten den Spätentschlossenen meistens auf Antrag auch im Nachhinein nach Rückkehr von ihrem Gesundheitsurlaub zu Hause einen Großteil der Kurskosten.

Kur- & Gästeservice Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de



Wirkt und wirkt und wirkt, mit der Kraft der 3 Thermen.

2. Januar 2015

Presse-Information



Aqua-Gym wird immer beliebter. Gesundheitsexperten sagen: Fitnessstraining im Wasser ist effizienter als klassisches Bewegungstraining auf dem Trockenen.

Foto: Kur- & GästeService Bad Füssing

Hinweis für die Redaktion:

Diesen Presstext und die Pressefotos zur kostenfreien Verwendung finden Sie im Internet unter: <http://badfuessing.newswork.de>

Kur- & GästeService Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de



BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt