

PhysioVita**med** DIE SERIE

THEMA

Wasserbewegungstherapie

Viele Möglichkeiten – ein Ziel

Krankengymnastik, Rehasport oder Aqua-Fitness: die Therapie-Möglichkeiten im (Sole)Wasser können auf vielfältige Weise und in jedem Alter eingesetzt werden und bieten viele Vorteile!

- **Gut für die Gelenke:** Durch die annähernde Schwerelosigkeit im Wasser werden Gelenke, Bandscheiben und Bänder entlastet. Gezielte Übungen bedeuten mehr Mobilität, eine bessere Versorgung (Trophik) mit Nährstoffen und Stabilität.
- **Fat-Burner:** Die Wassertherapie steigert den Stoffwechsel im-mer und unterstützt somit den Kalorienverbrauch während des Trainings, denn durch den Wasserwiderstand werden sämtliche Muskelgruppen aktiviert.
- **Massage:** Durch den Wasserdruck wird das Gewebe während der Übungen stetig massiert. Die verbesserte Durchblutung setzt die Lymphaktivität in Gang und schwemmt somit unnötige Gewebsflüssigkeit aus dem Körper.
- **Muskeltraining:** Hanteln, Noodles und andere Geräte für die Wassertherapie trainieren nicht nur die Koordination, sie erhöhen auch die Anforderungen an die Muskulatur.
- Das **Herz-Kreislauf-System** wird in Schwung gebracht und die Ausdauer verbessert. Die Atemmuskulatur wird angeregt und verhilft zu einer vertieften Ein- und Ausatmung.
- Der **Spaß** spielt beim Aqua-Fitness eine nicht unwesentliche Rolle, denn die Möglichkeiten sind sehr vielfältig.

Die Aqua-Fitness-Präventionskurse der Spessart Therme sind zertifiziert und werden daher von den Krankenkassen gefördert. Die Bewegungstherapie im Wasser ist eine verordnungsfähige Leistung der Krankenkassen und kann im Rahmen von Rehasport und Funktionstraining oder einem Rezept vom Arzt verordnet werden.

In unseren Becken sind unterschiedliche Sole-Konzentrationen enthalten, diese fördern zusätzlich den Gesundheitsprozess! Regelmäßige Bewegungsübungen und Schwimmen in der warmen Natursole beugen Bandscheibenschäden und Gelenkverschleiß vor und besitzen einen hohen therapeutischen Wert.

Catrin Mauriszat

- seit April 1991 im Team
- Masseurin, med. Bademeisterin, Lymphdrainage, Aquarianerin, Reha-Trainerin

„Die Vorteile der Wassergymnastik gegenüber dem sonstigen Training sind teilweise enorm. Es ist immer wieder schön zu sehen, welche Erfolge man im Wasser erzielen kann.“



NACHGEFRAGT

„Ich komme schon fast sieben Jahre in die Spessart Therme zur Wassergymnastik. Es macht mir einfach Spaß und gut tut es auch – ich bin sehr froh, dass die Kurse jetzt wieder stattfinden dürfen.“

Christine Rodefeld | Bad Soden-Salmünster



THERAPIE & PRÄVENTION

VOR ORT

PhysioVita**med**

Wir sind für Sie da.

Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster
Telefon: 06056 744-196
E-Mail: therapie@spessart-therme.de

spessart-therme.de

 **Spessart**
Therme
Bad Soden-Salmünster