



## Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

15. Oktober 2019

Homepage, Mattiaqua

### **Aqua-Rückenfit-Kurse im Thermalbad Aukammtal**

Das Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, bietet neue Aqua-Rückenfit-Kurse an. Seit Montag, 23. September, kann man sich für die Kurse anmelden. Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden nach Paragraf 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

In diesem Aqua-Rückenfit-Kurs wird Problemen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere Rückenbeschwerden vorgebeugt, bestehende Beschwerden können reduziert werden. Durch gezielte sanfte Kräftigungsübungen wird der gesamte Körper gestärkt und der Rücken stabilisiert. Alle Muskelgruppen werden durch den Wasserwiderstand und mit Hilfe von aquatauglichen Kleingeräten, wie Pool-Nudel, Handschuhen, Hanteln, u.v.m. gekräftigt, muskulären Dysbalancen wird vorgebeugt und entgegengewirkt und Verspannungen werden gelöst.

Der Auftrieb des Wassers wirkt der Schwerkraft entgegen, was zu einer Gewichtsreduzierung von bis zu 90 Prozent je nach Eintauchtiefe führen kann und somit ein sehr schonendes Training für alle Sehnen, Bänder und Gelenke ermöglicht, da der gesamte Bewegungsapparat entlastet ist. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gleichzeitig sanft in alle Bewegungsrichtungen trainiert, was das Training im Wasser sehr effektiv macht. Im Wasser kann der Körper schweben, wodurch besonders die kleinen stabilisierenden Muskeln intensiv gestärkt werden und somit das gesamte Körpergefühl verbessert wird.

Die Kurse sind für jede Alters- und Leistungsklasse auch für Aquafitnessneu- oder Wiedereinsteiger geeignet.

Nachfolgende Kurstermine können ab sofort gebucht werden. Donnerstag, 24. Oktober, um 15.15 Uhr oder 16 Uhr. Montag, 28. Oktober, 20 Uhr oder 20.45 Uhr. Die Anmeldung ist ausschließlich vor Ort, an der Kasse im Thermalbad möglich.

Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 14 begrenzt. Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens sieben Teilnehmer angemeldet sind. Die Kurse werden in Staffeln von 8 mal 45 Minuten angeboten. Die Kosten für den Kurs betragen 192 Euro inklusive Schwimmbadeintritt, zuzüglich 15 Euro Pfand für das Eintrittsband. Die Kursgebühr wird nach Paragraf 20 SGB von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet. Den Erstattungsbetrag bitte bei der Krankenkasse erfragen.

+++