

# 1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V.

## Gesundheitsprogramm – Frühjahr 2023

### Januar-März

#### Wassergymnastik

Das Element Wasser stellt für den Menschen schon immer etwas Besonderes dar. In der Wassergymnastik können Sie die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Wassers kennenlernen. So wird durch gezielte Übungen die Atmung angeregt, die Muskulatur aktiviert und der Kreislauf stabilisiert. Die tragenden Muskeln der Wirbelsäule lassen sich schonend kräftigen und dehnen. Die Gymnastik findet im Warmwasserbecken statt und wird unterstützt durch flotte Musik.

#### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist die ideale Trainingsform bei akuten Verletzungen (nach abgeschlossener Wundheilung), chronischen Gelenkerkrankungen, künstlichem Gelenkersatz sowie für Körperbehinderte. Bei einem Wasserwiderstand, der 12-14mal höher ist als an Land, kann schon ein geringer muskulärer Einsatz die Laufmuskulatur kräftigen und gleichzeitig Gelenke, Muskeln und Sehnen entlasten. Der Sportausübende kann sich mit Hilfe eines speziellen Auftriebsgürtels frei im Wasser bewegen. Die Auftriebskraft des Wassers ermöglicht auch Bewegungen, die an Land schmerzhaft oder wegen fehlender Muskelkraft nicht möglich sind. Voraussetzung für diese neueste Art, sich im Wasser fortzubewegen ist, dass Sie schwimmen können.

#### **Kurs: Wassergymnastik**

##### **im Maspernbad Paderborn**

12 Treffen vom 12.01 – 30.03.2023  
Donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr

Nur für Vereinsmitglieder!

#### **Kurs: Aqua-Jogging**

##### **im Rolandsbad Paderborn**

11 Treffen vom 09.01 – 27.03.2023  
Montags, 19:00 – 19:45 Uhr  
Kursgebühr: 77,00€

##### **im Kiliansbad Paderborn**

12 Treffen vom 10.01 – 28.03. 2023  
Dienstags, 18:45 – 19:30 Uhr  
Kursgebühr: 84,00 €

##### **im Maspernbad Paderborn**

12 Treffen vom 12.01 - 30.03.2023  
Donnerstags, 19:40 - 20:25 Uhr  
Kursgebühr: 96,00€

#### Aqua-Fitness

Dass Bewegung im Wasser gesund ist, weiß an sich jeder. Wer sich dann noch für Aquatic-Fitness entscheidet, erfährt die neueste Art einer intensiven Wassergymnastik. Mit Unterstützung spezieller Handschuhe wird der Wasserwiderstand erhöht, um die Entwicklung der Kraft und Ausdauer zu steigern. Dieses ist das ideale Aufbautraining nach Sportverletzungen, da der natürliche Auftrieb des Wassers eine gelenk-, bänder- und muskelschonende Alternative zum normalen Training darstellt. Die Muskulatur wird gedehnt, gekräftigt und gelockert. Gleichzeitig fordert das gezielte Power-Training das Herz-Kreislauf-System und erzeugt ein physisches und psychisches Wohlfühl.



**Anmeldungen bei Theresa Hirtz**  
E-Mail: [t.hirtz@paderborner-sv.de](mailto:t.hirtz@paderborner-sv.de)



#### **Kurs: Aqua-Fitness**

##### **im Rolandsbad Paderborn**

11 Treffen vom 09.01– 27.03.2023  
Montags, 7:15 – 8:00 Uhr  
Kursgebühr: 77,00€

11 Treffen vom 09.01– 27.03.2023  
Montags, 15:00 – 15:45 Uhr  
Kursgebühr: 77,00€

11 Treffen vom 09.01– 27.03.2023  
Montags, 19:45 – 20:30 Uhr  
Kursgebühr: 77,00€

12 Treffen vom 11.01 – 29.03.2023  
Mittwochs, 18:15 – 19:00 Uhr  
Kursgebühr: 84,00€

12 Treffen 13.01 - 31.03.2023  
Freitags, 17:00–17:45 & 17:45–18:30  
Uhr  
Kursgebühr: 84,00€

##### **im Kiliansbad Paderborn**

12 Treffen vom 10.01 – 28.03.2023  
Dienstags, 19:30 – 20:15 Uhr  
Kursgebühr: 84,00€

##### **im Maspernbad Paderborn**

12 Treffen vom 12.01 – 30.03.2023  
Donnerstags, 20:30 – 21:15 Uhr  
Kursgebühr: 96,00€