

*Alle Leistungen wie auf Seite 26 beschrieben inklusive Anwendungspaket (siehe oben)
sowie täglich wechselndes, spezielles Sport- und Freizeitprogramm u. a. mit:*



AQUA-KINETICS

Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel (z. B. Hanteln) werden unterschiedliche Muskeln trainiert und der Spaßfaktor ist gegeben.



AQUA-GYMNASTIK

Kräftigt, mobilisiert und dehnt auf besonders sanfte Art und Weise die Skelettmuskulatur. Das Training ist besonders gelenkschonend.



RÜCKENGYMNASTIK

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Beschwerden. Gezielte Bewegung beugt vor und lindert Schmerzen.



ÜBUNGEN MIT THERA-BAND

Einfache Übungen zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität verbessern die Körperhaltung und schulen den Gleichgewichtssinn.