

Aquafitness

Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit



Gelenkschonend. Effektiv. Für jedes Alter.



Aquafitness ist ein ganzheitliches Training im Wasser. Der natürliche Wasserwiderstand stärkt Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und Körpergefühl – ohne die Gelenke zu belasten.

Ideal für jedes Alter und Fitnesslevel.



*Bewegung im Wasser.
Stärke für den Alltag.*

Ihre Vorteile auf einen Blick



Gelenkschonend

Ideal bei Rücken- und Gelenksbeschwerden oder nach Verletzungen.



Stärkung von Herz und Kreislauf

Fördert Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.



Kräftigung der Muskulatur

Effektives Ganzkörpertraining durch den Widerstand des Wassers.



Verbesserung von Beweglichkeit & Koordination

Mehr Stabilität, Gleichgewicht und Körperkontrolle.



Motivation & Gemeinschaft

Trainieren in der Gruppe macht Spaß, motiviert und verbindet.



Interesse an Aquafitness?

Bei Fragen zu unserem Angebot oder zur Anmeldung beraten wir Sie gerne.



Telefon 039454 8-2323



E-Mail Funktion.Rezeption@diako-harz.de



Website www.diako-harz.de



Diakonie-Krankenhaus Harz GmbH

Brockenstraße 1, 38875 Elbingerode



Diakonie-Krankenhaus
Elbingerode

Mehr als Medizin.
www.diako-harz.de