



## Teilnehmende schweben im nassen Element Kneipp-Verein Gronau stellt „Aqua-Fitness“ vor

Wasser ist das Element, das Woche für Woche für über 150 Teilnehmende in den zehn Kneipp-Aqua-Fitnessgruppen im Bad von Kloster Bardel für das besondere Erlebnis sorgt. Aquagymnastik ist eine anerkannte, vorbeugende und gesundheitsbildende Maßnahme mit vielfältigen Auswirkungen auf Fitness und Gesundheit. Dabei gibt es Streicheleinheiten für die Gelenke. Wir schweben mit nur 10 % unseres Körpergewichts im Wasser. Das entlastet Gelenke, Wirbelsäule und Sehnen.



„Die Teilnehmenden schweben im nassen Element und erleben Spaß, soziales Miteinander sowie eine Reihe von spannenden Übungen mit modernen Geräten“, sagt Präventionsübungsleiterin Monika Beckmann. „Wir verbrauchen im Wasser 40 % mehr Kalorien als an Land“, ergänzt Gymnastiklehrerin Gundel Heying. Übungsleiterin Lisa Verst spricht von einer idealen Knochenkur: „Durch die Bewegung gegen den Wasserwiderstand wird Kalzium in die Knochen gepumpt und so der Osteoporose vorgebeugt“. Auch das Herz-Kreislauf-Training kommt nicht zu kurz, weiß Gymnastiklehrer Mike Paustian zu berichten. „Der Wasserdruck presst Blutgefäße zusammen. Die Herzfrequenz sinkt. Das Herz kann ökonomischer arbeiten.“ Bei Arthrose, Rückenschmerzen, Rheuma fließen durch die Bewegung Nährstoffe in den Knorpel, er kann sich erholen und neu aufbauen. „So gibt es auch eine Wirkung als aktive Schmerztherapie“ weiß Beckmann abschließend zu berichten.

Die neuen Einstiegsmöglichkeiten gibt ab Montag, 17. August um 18 Uhr und 19 Uhr mit Gymnastiklehrer Mike Paustian. Am Dienstag, 18. August laden Präventionsübungsleiterin Monika Beckmann um 18 Uhr, während bei Gymnastiklehrerin Gundel Heying die Termine um 19 Uhr und 20 Uhr sind.

Mittwoch und Donnerstag gibt es weitere Termine um 20 Uhr mit Monika Beckmann und Lisa Verst.  
Um 18.15 Uhr am Freitag, 21. August lädt Eva Verstege zum Abschluss der Woche ein. Anmelden  
über Internet [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de) oder telefonisch unter der Nummer 02565-4054664.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

[kneipp-gronau@gmx.de](mailto:kneipp-gronau@gmx.de)

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)