

VORTEILE UNSERER TRAININGS

Jede Maßnahme zu jeder Zeit. Egal, ob vor, während oder nach der Arbeitszeit. Im Arbeitsumfeld, in angemessenen Räumen vor Ort oder in der näheren Umgebung - wir machen es möglich! Denn Trainings in Kleingruppen wirken motivierend, Ausreden werden minimiert, gute Vorsätze leichter in die Tat umgesetzt.

Diese Vorsätze sind ein wichtiger Ansatz. In unseren Trainings unterstützen und beraten wir Sie bei einer dauerhaften Umsetzung und lassen Sie nicht mit Ihren Wünschen allein.

Unsere Erfahrung zeigt:
Gemeinsam gesteckte Ziele lassen sich erfolgreicher in die Tat umsetzen!

Eine Rückerstattung der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse ist möglich! Anfallende Formalitäten übernehmen wir für Sie!

ÜBER UNS

Unser Team besteht ausschließlich aus gut ausgebildetem Fachpersonal wie examinierten Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, Physiotherapeuten und Medizinern.

Dabei legen wir großen Wert auf eine sorgfältig ausgewählte Mischung aus erfahrenen Kräften und jungem, innovativen Personal.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen ein ausgewogenes Training, in dem Sie ein breitgefächertes Handlungsrepertoire kennenlernen und somit auf ein eigenständiges Praktizieren von ausgewählten Übungen vorbereitet werden.

teamY - [tɪːm][wai]

- kein Fitness-Studio
- keine feste Mitgliedschaft
- keine monatlichen Fixkosten



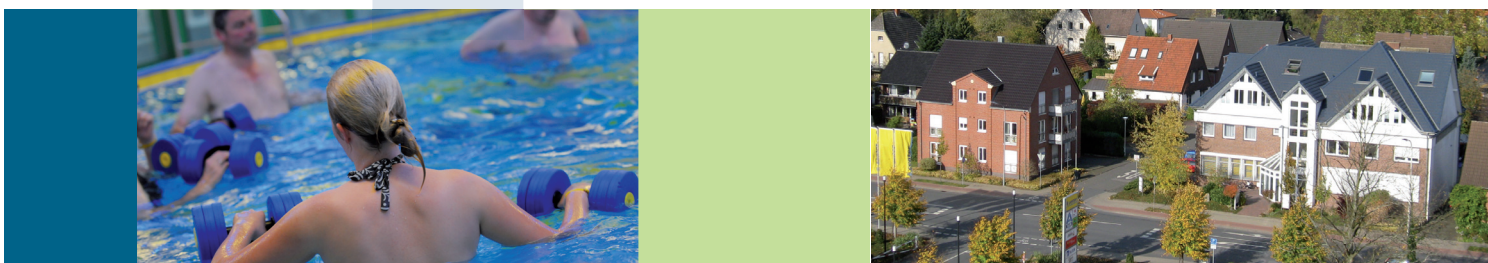
teamY GbR ■ Borkener Str. 68 ■ 48653 Coesfeld
02541 - 8 46 40 40 ■ buero@team-Y.de

www.team-Y.de



AQUA FITNESS

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
Muskelaufbau und Fettabbau
gelenkschonend





■ TRAINING IM WASSER

Das Aqua Fitness Training mit teamY ist für alle Altersgruppen und jeden Fitnessgrad geeignet.

Das Bewegen im Wasser übt einen besonderen Reiz aus. Körperliche Aktionen, welche an Land so einfach erscheinen, werden im Wasser völlig neu erlebt. Grund dafür sind die Besonderheiten des Mediums. So können die Belastung und Intensität des Trainings individuell bestimmt werden.

Durch die Auftriebskraft des Wassers erscheint das Körpergewicht geringer, weshalb Aqua-Fitness auch für übergewichtige Menschen sehr empfohlen wird. Ebenfalls werden Knochen und Gelenke im Wasser kaum belastet. Aus diesem Grund wird das Training im Wasser auch häufig in der Therapie und zur Rehabilitation eingesetzt.

Durch entsprechende Übungen im Wasser werden die Muskeln gelockert und Rückenbeschwerden reduziert. Das Verletzungsrisiko ist zudem äußerst gering.

Eine Schwimmfähigkeit ist für das Training nicht erforderlich.

■ BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION

Die Beweglichkeit hängt vom Zustand des Gelenkes ab, von der Elastizität des Sehnen- und Bandapparates sowie von der Funktionsfähigkeit und Dehnbarkeit der Muskulatur. Ein Training im Wasser mit seinen Besonderheiten beeinflusst die Beweglichkeit im positiven Sinne: Im Wasser sind die Gelenke weniger belastet, wodurch diese freier bewegt werden können.

Die Koordination bezeichnet das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Koordinative Fähigkeiten stellen für eine Reihe von Bewegungshandlungen des Menschen grundlegende Leistungsvoraussetzungen dar. Im Wasser lassen sich verschiedene koordinative Fähigkeiten trainieren.

- Aqua Fitness ist für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet
- Die Trainings sind für jeden Fitnessgrad möglich
- Eine Schwimmfähigkeit ist nicht erforderlich

■ KRAFT UND AUSDAUER

Im Wasser muss für das Fortbewegen eine höhere Kraft als im Freien aufgewandt werden (Wasserwiderstand = bremsende Kraft). Die Größe des Wasserwiderstandes ist dabei abhängig von der Lage des Körpers und der Geschwindigkeit der Fortbewegung.

Praktisch bedeutet das für Sie:

- einfache Fortbewegungsformen wie Gehen und Jogging erfordern im Wasser eine höhere Muskelarbeit als an Land
- bereits ohne Verwendung von Trainingsgeräten ist eine gute Kräftigung der gesamten Muskulatur möglich
- ideales Training des Herz-Kreislaufsystems durch ökonomische Bewegungstechniken
- erhöhte Fettverbrennung

