

RADFAHREN IM WASSER DIE NEUE TRENDSPORTART IN BAD RODACH

Der Medical Park Bad Rodach ist bekannt für seine hervorragenden medizinisch-therapeutischen Angebote und für Innovationen auf dem Gebiet der Prävention und Rehabilitation. Neben der stationären Behandlung von neurologischen Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose) und orthopädischen Krankheitsbildern (Hüft- und Knieverletzungen, Rückenschmerzen etc.) sind auch ambulante Behandlungen auf Rezept (Krankengymnastik, Massage, Physikalische Therapie und Ergotherapie) möglich.

Qualifizierte Diplom-Sportlehrer

Ein besonderes Merkmal der Medical Park Kliniken ist die Etablierung der Sporttherapie und -rehabilitation mit modernsten Trainingsgeräten und besonders qualifizierten Diplom-sportlehrern. Sie sind in der Lage, sportmedizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse auf die Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen anzuwenden, aber auch Spitzensportler auf Höchstleistungen vorzubereiten. Einige Medical Parks kooperieren dazu auch eng mit den Olympiastützpunkten in Bayern.

Da der Medical Park Bad Rodach über ein wunderschönes Schwimmbad mit 31°C warmen Wasser und ein Außen-schwimmbaden verfügt, ist auch die Wassertherapie ein fester Bestandteil der Präventions- und Rehabilitationsangebote des Hauses. Somit standen alle Türen offen, als sich Anfang dieses Jahres Kontakte mit der Firma nemcomed ergaben, die die Unterwasserfahrräder nicht nur vertreibt, sondern auch Ausbildungen im Rahmen einer AquaMedical Akademie sowie wissenschaftliche Studien zu den gesundheitlichen Effekten unterstützt.

Besonders gut gegen Übergewicht

Die Wirksamkeit des Trainings im Wasser ist bei vielen Erkrankungen eindeutig belegt (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Asthma, Gelenkerkrankungen, Übergewicht) und kann durch Aquacycling noch verstärkt werden. Insbesondere für Menschen mit einigen Pfunden zuviel oder bei Wirbelsäulen- sowie Gelenkerkrankungen ist das Training im Wasser unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften (Auftrieb, Wasserwiderstand, hydrostatischer Druck etc.) und der Belastungsdosierung mittels Fahrradeinstellung besonders geeignet. Selbstverständlich sind diese „therapeutischen“ Wirkungen auch für die Menschen bestens geeignet, die gar nicht erst krank werden, ihren Fitnesszustand verbessern oder ihren Trainingsplan noch abwechslungsreicher gestalten wollen.

Das Team von NEREUS (Diplomsportlehrer/in, (Aqua-) Fitnesstrainer/in, Sporttherapeut/in) ist aufgrund der genannten Qualifikationen in der Lage, den unterschiedlichsten Wünschen und Bedürfnissen zu entsprechen. So wird mitreißende Musik genutzt, um, so wie es aus den Spinning-Kursen an Land bekannt ist, den Spaß am Schwitzen noch zu erhöhen. Andererseits werden methodisch-didaktische Tricks und der individuell regulierbare Tretwiderstand eingesetzt, um keinen Teilnehmer zu überfordern. Somit kommen sowohl Fitness-Freaks wie auch Neu- oder Wiedereinsteiger auf ihre Kosten.

Optimale Regeneration

Aquacycling als gelenkschonendes Ausdauertraining ist eine optimale Regeneration, beispielsweise für den Muskelaufbau nach Verletzungen, es eignet sich aber auch für die Unterstützung beim Gewicht-

AQUACYCLING- EINE NEUE TRENDSPORTART HAT NUN AUCH BAD RODACH ERREICHT. IM MEDICAL PARK BAD RODACH WIRD DURCH EINEN KOOPERATIONSVERTRAG MIT NEREUS GESUNDHEIT + BEWEGUNG (ADAM & HÖLIG GBR) AB NOVEMBER 2006 AQUACYCLING ANGEBOTEN.



management. Wer sich noch unsicher ist, ob Aquacycling das Richtige für ihn ist, sollte sich mit den Trainern und Therapeuten in Verbindung setzen (Email: nereus@email.de oder unter Tel: 01715843807) und die Bedenken erörtern oder einen „Schnupperkurs“ besuchen und dabei die neue Produktlinie kennen lernen. In Einzelfällen kann es notwendig sein, vor Trainingsbeginn eine ärztliche Unbedenklichkeitsuntersuchung durchführen zu lassen.

Die starke Resonanz in den Einrichtungen, die Aquacycling bereits anbieten, zeigt die Begeisterung der Teilnehmer am neuen Sporterlebnis.

Oft werden bereits während des ersten Kurses schon weitere Kurse von den Teilnehmern gebucht. Zunächst stehen im herrlichen Ambiente des Wellness-Bereiches vom Medical Park Bad Rodach 10 Aquabikes zur Verfügung. Es gibt bereits erste Anmeldungen. Sichern Sie sich Ihr Aquabike zur für Sie günstigsten Trainingszeit! (Anmeldungen am besten über die Meldekarte oder per Email).

Gute Idee zu Weihnachten

Übrigens: Ein Gutschein über einen Aquacycling-Kurs eignet sich auch bestens als Weihnachtsgeschenk für den oder die Liebste(n).

DIE NEUE TRENDSPORTART
IN BAD RODACH

AQUACYCLING

IM **MEDICAL PARK**
BAD RODACH MIT NEREUS

- eine neue, innovative Form von Aquafitness
- verbindet ein effektives Ausdauertraining mit den positiven Eigenschaften des Wassers
- Muskulatur, Herz und Kreislauf werden trainiert, der Fettstoffwechsel wird angeregt
- Aquacycling eignet sich für Jeden, Jung & Alt und mit Musik macht das Ganze richtig Spaß

30%

AUF IHREN ERSTEN KURS!*

*einmaliges Angebot, gültig bis 31.12.06

ALLES ANDERE
ALS TROCKEN!

Unsere Kursangebote starten im November.

10 Kurseinheiten à 60 Minuten inklusive der Nutzung des Wellness-Bereiches im Medical Park zum Preis von **70,- EURO** abzüglich Ihrer **30% Rabatt**

Mein Wunschtermin ist:

Wochentag: _____ Zeit: _____

Ich habe ebenfalls Zeit am:

Wochentag: _____ Zeit: _____

Wochentag: _____ Zeit: _____

Adresse: _____

Tel.: _____ Email: _____

Die ausgefüllte Karte bitte ausschneiden, auf eine Postkarte kleben oder in einen Umschlag geben und an folgende Adresse schicken:

Adam & Hölig GbR • c/o G. Hölig • Billmuthäuser Str. 19c
96476 Bad Rodach
Email: nereus@email.de Telefon: 01715843807

