



UNSERE SPEZIALITÄTEN

**Die sanfte Kraft
des Wassers:
Aqua-Fitness und
andere Spezialitäten!**

ProVital

DAS GESUNDHEITZENTRUM



GUT FÜR DIE GELENKE, GUT FÜR SIE

Aqua-Fitness ist die ideale Trainingsform, wenn Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen bei anderen gymnastischen Übungen zu stark belastet werden. Denn im Wasser hat der Körper nur ein knappes Zehntel seines normalen Gewichtes. Durch die Auftriebskraft des Wassers können Übungen besonders schonend durchgeführt werden. Gleichzeitig sorgt der Auftrieb des Wassers für Widerstand, sodass jede Übung mit mehr Kraft ausgeführt werden muss. Damit ist Aqua-Fitness besonders geeignet zur Regeneration nach Verletzungen, bei Übergewicht und bei altersbedingten Verschleißerscheinungen.

Gleichzeitig ist Aqua-Fitness ein hervorragendes Abnehmprogramm. Bei Übungen im Wasser wird die Körperwärme sofort an das Wasser abgegeben. Während der Übungen muss der Körper ständig Energie für die Wärmeregulation bereitstellen und verbraucht sehr viele Kalorien. Der Wasserdruck kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an und sorgt so für eine gute Durchblutung. Das strafft die Haut und hilft gegen Cellulite. Aqua-Gymnastik macht enorm viel Spaß und ist für jeden Menschen eine wirkliche Bereicherung!

Aqua-Fitness ist nur ein Beispiel aus der umfangreichen Spezialitätenpalette des ProVital Gesundheitszentrums.

Wir freuen uns darauf, Ihnen auch andere Besonderheiten wie Yoga, Pilates oder das Funktionelle Krafttraining näher vorstellen zu dürfen.

ProVital

DAS GESUNDHEITZENTRUM

Von-Kluck-Str. 17-23, 48151 Münster, Tel.: 0251-532636
www.provital-fitness.de, info@provital-fitness.de