

Infos über Sport- und Fitnessangebote im Stadionbad!

Das Stadionbad Neustadt an der Weinstraße bietet neben dem Schwimmbetrieb noch folgende Angebote an:

Wassergymnastik/Aquarobic

Ein komplettes Fitnessprogramm, speziell aufs Training im Wasser zugeschnitten. Es ist geeignet für Jedermann und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Durch den positiven Auftrieb des Körpers wird Muskulatur, Sehne, Wirbelsäule und Gelenke geschont. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert und viele Muskeln und das Herz-Keislauf-System gestärkt. Wer regelmäßig mindestens 30 Minuten trainiert, zapft seine Fettdepots nachhaltig an. Die Trainingsintensität ergibt sich aus der Bewegungsgeschwindigkeit sowie der Anzahl der Wiederholungen.

Bei der Wassergymnastik beziehungsweise Aquarobic, wird bewusst gegen den Wasserwiderstand gearbeitet. Dies geschieht mit diversen Übungsgeräten, wie z.B. Auftriebshanteln, Schwimmbrettern, Poolnoodles, usw. Dadurch wird die Angriffsfläche im Wasser vergrößert und die Muskulatur stärker gefördert.

Bei der Aquarobic wird zusätzlich mit Musik gearbeitet was bewirkt das die Übungen, beim Versuch den Takt zu halten, intensiver durchgeführt werden.

30 Minuten intensives Training im Wasser sind so effektiv wie eine Stunde Training an Land.



Aquajogging

Unter Aquajogging verstehen wir die Ausführung von Fitnessübungen im tiefen Wasser unter Verwendung spezieller Auftriebsmittel.

Ein bemerkenswerter Aspekt beim Aquajogging ist, dass alle Konditionskomponenten trainiert werden. Mit den meisten Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Daher ist es nicht möglich, die Übungen in die Art der Trainingseffekte, die mit ihnen erzielt werden (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit und Koordination), zu

unterteilen. Beim Schwerpunkt Aquajogging führt der Aktive eine Laufbewegung in einem Schwebestadium aus. Arme und Beine führen dabei die tatsächliche Bewegung des Laufens aus. Durch die Massagewirkung des Wassers während des Joggens ist Muskelkater fast ausgeschlossen.

Aquajogging ist aus Amerika zu uns gekommen und ist als "geheime" Trainingsmethode für Athleten ein großer Erfolg.

Aquajogging ist sehr gut geeignet, um nach Sportverletzungen oder Operationen (Hüfte, Knie oder Sprunggelenk) schonend Ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zurückzuerlangen.

Natürlich nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!!!



Fazit:

Körperliche Bewegung entspannt, baut Stress ab und fördert die allgemeine Fitness! Unsere Aquafitness ist hierzu optimal, denn Wasser schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Indem wir uns die vielfältigen positiven Eigenschaften des Wassers zunutze machen, trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur.

Mit der speziellen Art unseres Fitnessangebotes liegen Sie voll im Trend!

Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene

Das Stadionbad bietet für Kinder ab 6 Jahren Anfängerschwimmkurse an, die in Gruppen von max. 10 Kindern in weniger als drei Wochen ab Beginn absolviert werden.

Das bedeutet für Sie eine bessere Überschaubarkeit und Vorausplanung dieses kurzen Zeitraumes!



Auch für die Erwachsenen gibt es bei uns die Möglichkeit das Schwimmen zu erlernen oder sich eine zusätzliche Schwimmstilart (Brust-, Rücken-, Kraul- und Schmetterlingsschwimmen) anzueignen.

Wenn Sie „nur“ eine Schwimmstil-Verbesserung brauchen, ist das Stadionbad natürlich auch die richtige Adresse.

Die Lehrzeiten für Erwachsenenschwimmkurse werden nach Absprache festgelegt

Sportabzeichen

Sportabzeichen-Schwimmer bekommen bei uns ihre absolvierte Schwimmdisziplin bestätigt und das bei **verbilligtem Eintritt** (Erw. 1,20 € und Jugendl. 0,60 €).

Sollten wir Ihr sportliches Interesse geweckt haben erfahren Sie unter dem Menüpunkt Stadionbad ([interner Link](#)) genaueres über Trainingszeiten sowie Teilnahmegebühren. Wir würden uns freuen Sie in unserem Stadionbad begrüßen zu dürfen!

Auf der Internetseite des Schwimmclub Neustadt (www.sc-neustadt.de [externer Link](#)) können Sie sich über Aktivitäten und Sportangebote sowie Trainingszeiten und Spieldaten der erfolgreichen Wasserballmannschaft informieren.