

ARZTKARTE

Aqua-Jogging



Beim Aqua-Jogging (Tiefwassertraining) haben Sie keinen Kontakt zum Boden. Es verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und führt zur Gewichtsreduktion. Und es macht auch viel Spaß. Durch den Einsatz von Aqua-Jogging-Gürteln und Poolnudeln wird dabei die Auftriebwirkung des Wassers noch verbessert. Für zusätzlichen Widerstand im Wasser sorgen Scheiben, Schwimmbretter und spezielle Handschuhe. Dieses Ausdauertraining ist nicht für jeden geeignet. Damit Sie auch weiterhin sorgenfrei beim Aqua-Jogging mitmachen können, soll Ihr Arzt Ihnen die medizinische Unbedenklichkeit bestätigen.

Für den Patienten _____

ist Aqua-Jogging geeignet.

WICHTIG!

Hinweise des Arztes für den Übungsleiter:

Der Patient ist: sportgesund
 mit Einschränkung sportgesund
 nicht sportgesund

Stempel des Arztes

Unterschrift des Arztes

ARZTKARTE

Aqua-Jogging



Beim Aqua-Jogging (Tiefwassertraining) haben Sie keinen Kontakt zum Boden. Es verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und führt zur Gewichtsreduktion. Und es macht auch viel Spaß. Durch den Einsatz von Aqua-Jogging-Gürteln und Poolnudeln wird dabei die Auftriebwirkung des Wassers noch verbessert. Für zusätzlichen Widerstand im Wasser sorgen Scheiben, Schwimmbretter und spezielle Handschuhe. Dieses Ausdauertraining ist nicht für jeden geeignet. Damit Sie auch weiterhin sorgenfrei beim Aqua-Jogging mitmachen können, soll Ihr Arzt Ihnen die medizinische Unbedenklichkeit bestätigen.

Für den Patienten _____

ist Aqua-Jogging geeignet.

WICHTIG!

Hinweise des Arztes für den Übungsleiter:

Der Patient ist: sportgesund
 mit Einschränkung sportgesund
 nicht sportgesund

Stempel des Arztes

Unterschrift des Arztes