

Bewegung und Beweglichkeit

Alles ist möglich – im Wasser

Teil 1: Die Grundlagen des Aquatraining-Konzepts | Margot Zeitvogel-Schönthier

*Gymnastik im Wasser steht nicht mehr im Ruf nur etwas für Übergewichtige, Senioren und Kranke zu sein. In Form dieser speziellen Methode des Aquatrainings/- therapie eröffnet es neue Wege für alle Hobby- sowie leistungsorientierten Freizeit- und Spitzensportler [1]. Mein ganzheitliches Trainings- und Therapiekonzept im Wasser steht seit 1979 für Rehabilitation und Prophylaxe im Sport-, Beruf und Alltag. **Im ersten Teil** zeige ich Ihnen die Grundlagen meines Konzeptes auf.*

....

Dezember | 2017 CO.med

Bewegung und Beweglichkeit

Alles ist möglich – im Wasser

Teil 2: Die Bedeutung und Wirkung des nassen Elements | Margot Zeitvogel-Schönthier

*Gymnastik im Wasser steht nicht mehr im Ruf, nur etwas für Übergewichtige, Senioren und Kranke zu sein. In Form dieser speziellen Methode des Aquatrainings/- therapie eröffnet es neue Wege für alle Hobby- sowie leistungsorientierten Freizeit- und Spitzensportler [1]. Mein ganzheitliches Trainings- und Therapiekonzept im Wasser steht seit 1979 für Rehabilitation und Prophylaxe im Sport-, Beruf und Alltag. **Im zweiten Teil** gehe ich etwas näher auf das Medium und Element Wasser und seine Bedeutung für den Körper ein.*

....

Januar | 2018 CO.med

<http://www.naturheilkunde-kompakt.de/comed.html>