

# 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 Auftriebswirkung 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 Auftriebswirkung 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