

## Gezondheid & medisch

### Zwangerschapswemmen

Naarmate de zwangerschap vordert, wordt het lichaam steeds zwaarder belast. Door de opwaartse druk in het water heeft u minder last van het toegenomen gewicht. Onder deskundige leiding wordt aandacht geschonken aan spieren waar tijdens de zwangerschap veel eisen aan worden gesteld. Overleg met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog of er geen beletsel is voor deelname. Aquarobics en aquafit kunnen tot de 4e maand beoefend worden. Aquajoggen tot het eind van de zwangerschap.

### 50-fit

Wie lang fit wil blijven, kan het best actief en in beweging blijven. De lessen van 50-fit vinden plaats in groepsverband. Plezier en sociaal contact zijn belangrijke aspecten. Vrijwel iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of conditie kan hier baat bij hebben. Het inspanningsniveau is aangepast aan de leeftijd van de deelnemers.

### Therapiezwemmen

Revalideren in water is zinvol omdat door de opwaartse druk spieren en gewrichten minder belast worden. De oefeningen in warm water zorgen voor een goede doorbloeding en een verkorting van de herstelperiode. Deze activiteit wordt begeleid door een fysiotherapeut. Na een intakegesprek wordt een individueel oefenprogramma opgesteld, gericht op de klachten.

### Fibromyalgie

Bij Fibromyalgie wordt bewegen in warm water veel toegepast. Het grote voordeel is dat in het water door de opwaartse druk uw lichaam minder zwaar aanvoelt. Bewegingen kosten dus minder spierkracht. De oefeningen in warm water verlichten de pijn en stijfheid. Onder begeleiding van een deskundige worden bewegingsoefeningen gedaan in water van minimaal 32 graden Celsius.



### Aquafysio

Deze activiteit is geschikt voor mensen die onder behandeling zijn geweest bij de fysiotherapeut en baat hebben bij oefenen in warm water. Ook mensen met een chronische aandoening kunnen van deze lessen gebruik maken.

### Tijden, dagen en tarieven

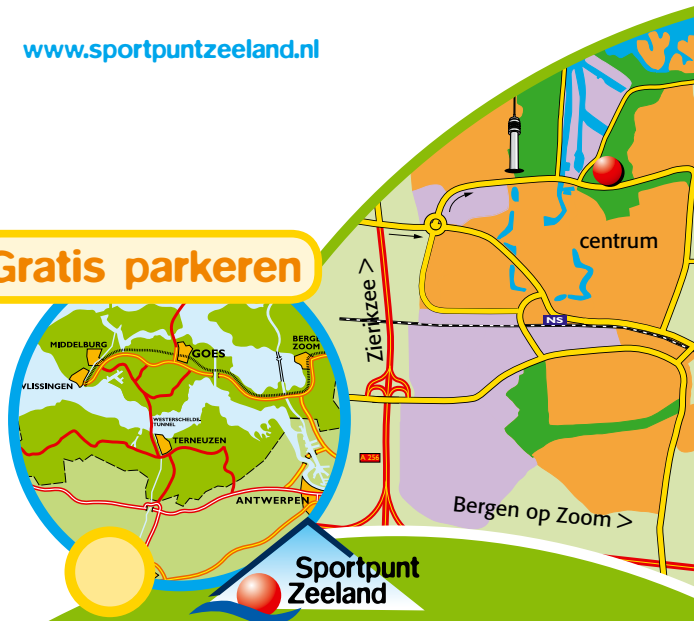
Hiervoor verwijzen wij u graag naar de folder 'Tarieven en tijden' of onze internetsite [www.sportpuntzeeland.nl](http://www.sportpuntzeeland.nl).

### Sportpunt Zeeland

Zwembadweg 3, Goes • Tel. (0113) 233388  
Volg richting Haven/Hollandsche Hoeve  
[info@sportpuntzeeland.nl](mailto:info@sportpuntzeeland.nl)

[www.sportpuntzeeland.nl](http://www.sportpuntzeeland.nl)

Gratis parkeren



Sportpunt  
Zeeland

subtropisch zwembad • baby/peuterbad • 25 meter bad • 15 meter bad met beweegbare bodem • 20 meter bad met beweegbare bodem  
2 super glijbanen • veel kluisjes en kleedruimte • zonnebanken  
stoomcabines • hot whirlpooltuin • zaalsporten • klimwand • squash en tennis • sportcafé • ruime parkeerplaats

Aquafitness • Wellness  
Inspanning en ontspanning  
Gezondheid en medisch



Sporten in het water  
is perfect voor  
body & mind

[www.sportpuntzeeland.nl](http://www.sportpuntzeeland.nl)

## Aquafitness

### Algemeen

Aquafitness is een verzamelnaam voor verschillende sporten die in het water worden beoefend. Enkele voorbeelden zijn: aquarobics, aquafit en aquajogging.

Deze verschillende soorten fitness hebben gemeenschappelijk dat de beoefenaars in het zwembad bewegen op de maat van de muziek. Vaak met gebruik van verschillende materialen. De diepte van het water kan variëren. Sommige oefeningen worden in ondiep water uitgevoerd terwijl u bij andere oefeningen tot borsthoogte in het water staat. Aquafitness wordt als een groepsactiviteit aangeboden.

Bij watersporten heeft u de fysische eigenschappen van water als voordeel. Water biedt namelijk weerstand. Die weerstand vormt meteen een extra trainingsmiddel.

Door de opwaartse druk van het water lijkt het lichaam veel lichter, spieren en gewrichten worden niet extra belast en daarmee is het risico op blessures extra laag. Bij het oefenen in het water worden meer calorieën verbruikt dan bij het oefenen op het droge. Vetweefsel wordt vervangen door spierweefsel, gewicht kan hierdoor overigens iets toenemen, maar dan wel met een slanker uitzienend figuur. Al onze lessen staan onder leiding van professionals op dit gebied.

### Aquarobics

is een intensieve manier van bewegen op het ritme van moderne muziek. Door de weerstand van het water en door het gebruik maken van verschillende materialen wordt het hele lichaam getraind en de conditie snel verbeterd. Het is hierbij niet noodzakelijk om te kunnen zwemmen, het is voldoende om met beide benen op de bodem te kunnen staan.



### Aquafit

Een programma in borstdiep water waar alle conditiespecten aan bod komen. De muziek bij Aquafit ondersteunt het ritme van de bewegingen en heeft een stimulerende werking.

Door regelmatige training en beweging zal de conditie verbeteren en het uithoudingsvermogen toenemen. Tijdens de training wordt doelgericht gewerkt aan lenigheid, uithoudingsvermogen en spierkracht. Aquafit is een leuke manier om aan conditie en figuur te werken.

### Aquajoggen

Aquajoggen is lopen in het water met behulp van een wetbelt (gordel) om stabiel verticaal te kunnen drijven. Het grote voordeel van aquajoggen is dat er geen schokbelasting optreedt; een belasting die wel optreedt bij gewoon lopen. Daarnaast is de weerstand in het water hoger, waardoor meer kracht gezet moet worden dan bij gewoon lopen. Naast loopoefeningen worden nog veel andere rek-, strek- en bewegingsoefeningen gedaan.

## Inspanning & ontspanning

### Seniorenzwemmen

Elke maandag van 9:00 tot 12:00 uur kunt u banen trekken in het wedstrijdbad of in het warm water van het activiteitenbad. Na het banenzwemmen is het mogelijk om te ontspannen in het recreatiebad en whirlpool. Ideaal als u inspanning met ontspanning wilt combineren. Inclusief gratis kop koffie of thee.

### Dameszwemmen

Bij dameszwemmen gaat het niet alleen om het zwemmen, maar ook om gezelligheid. Even bijpraten en actief bezig zijn met een vriendin op de dinsdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur onder het genot van een gratis kop koffie of thee.

### Banenzwemmen

Banenzwemmen blijft populair! Zwemmen is gezond, ontspannend en de meest complete lichaamsstraining. Zwemmen is de beste manier om calorieën te verbruiken. Banenzwemmen kan al 's morgens vroeg, maar ook elders op de dag. Daarna kunt u ook nog even lekker ontspannen in de andere bassins. De conditie op peil houden met iedere week een of meerdere keren banen te zwemmen is een prima bezigheid.

## Wellness

### Stoomcabine

Laat u omarmen door de behaaglijke stoom en verfrissen door de tintelende douche. De stoomcabine geeft u energie en heeft een reinigend effect op uw huid.

### Hot Whirlpooltuin

De Hot Whirlpool biedt plaats aan 1 of 2 personen. U ligt ontspannen in een extra warme hotwhirlpool (35° C) met een heerlijk ontspannende of stimulerende geur naar keuze.

De stoomcabines en de hot whirlpooltuin staan opgesteld in de zwembadaccommodatie.

### Zonnebank

De zonnebank is bij uitstek geschikt om snel een natuurlijke bruintint te krijgen. De zonnebank zorgt daarnaast voor ontspanning en kan op een positieve manier invloed hebben op tal van lichaamsfuncties. Het grote voordeel van de zonnebank is dat dit op een gecontroleerde wijze gebeurt. De zonnebanken staan opgesteld in afgesloten ruimtes.

