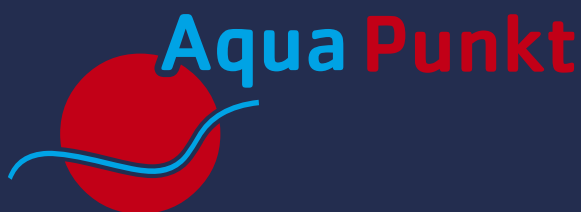


AquaPunkt – vandtræning der virker

Gratis tilbud i svømmehaller over hele Danmark



Gigt  foreningen
TrygFonden

AquaPunkt – gør godt, hvor det gør ondt

AquaPunkt er et gratis træningstilbud fra Gigtforeningen til alle, der holder af at komme i svømmehallen.

AquaPunkt styrker kroppen, lindrer de ømme punkter og forebygger problemer i led, ryg og muskler, før de bliver til en varig tilstand.

AquaPunkt er enkle øvelser for arme, skuldre, lænd, mave, hof-ter og ben. Redskaber og beskrivelser af øvelserne finder du på AquaPunkt-vognen ved bassinet. Er du i tvivl? Spørg AquaCoachen – en særligt uddannet livredder, som kan hjælpe dig i gang og gi' dig gode råd.

AquaPunkt er udviklet af Gigtforeningen på baggrund af vores unikke viden om vandtræning og problemer i led, ryg og muskler.



Fem gode grunde til at træne AquaPunkt

- Træning i vand letter belastningen på ømme led. Hvis du f.eks. vejer 65 kg på land, svarer det til 9 kg i vand
- Vand giver dine muskler modstand, der gør dem stærkere
- Træning i vand er skånsomt og trygt. Du kan ikke falde, og vandet støtter dine bevægelser
- Du træner, når det passer dig
- Og så er det gratis...



Sådan gør du

- Når du først har købt adgangsbilletten til svømmehallen, kan du træne AquaPunkt gratis
- Den nærmeste AquaPunkt-svømmehal finder du på www.aquapunkt.dk
- Træn alene eller sammen med andre - ingen tilmelding eller faste tider
- Alle træningsredskaber står klar på en særlig AquaPunkt-vogn
- Spørg AquaCoachen, hvis du har brug for hjælp





Hvad siger brugerne?

“Jeg havde aldrig selv fundet på at gå i svømmehallen og lave øvelser. Men nu er jeg her og har haft det sjovt. Øvelserne har været fine og har slet ikke virket belastende for min ryg.”

Lars, AquaPunkt-bruger

“De øvelser, der umiddelbart ser lette ud, er faktisk ret krævende i vand. Det var dejligt at føle sig maveløs og at kunne træne flere muskelgrupper end normalt. Dagen efter kunne jeg tydeligt mærke på kroppen, at den var blevet trænet godt igennem. Jeg følte, at jeg var øm på den rigtige måde”.

Camilla, AquaMama-bruger



“I oktober faldt jeg og brækkede højre overarm ret grundigt. Et par måneder senere talte jeg med livredderen henne i svømmehallen, og hun spurgte, om jeg ikke ville have en AquaPunkt-folder med hen til lægen. Så kunne jeg spørge, om det var ok at bruge AquaPunkt. Det var det - hvis jeg samtidig fik genoptræning hos en fysioterapeut. Allerede sidst i februar var min arm som ny. Der kan ellers godt gå op til et år, før man er på toppen igen efter sådan et kompliceret brud.”

Ingrid, AquaPunkt-bruger

“Jeg har faktisk to brugere, der påstår, at de har fået udsat en hofteoperation, udelukkende fordi de er blevet stærkere efter at have trænet med redskaberne.”

AquaCoach, Nordfalster

Svømmehaller i Region Nordjylland

Thy Hallen, Sydthy Svømmebad, Haraldslund Vand- og Kulturhus, Lejbjergcentret, Nibe kommunale svømmebad, Sæby Svømmebad og Wellnesscenter, Svømmeland Nørresundby, Aabybro Hallen, Jetsmark Hallen, Arden Hallerne, Støvring Svømmehal, Hadsund Svømmehal, Terndrup Svømmehal, Aars Svømmehal, Brønderslev Svømmehal, Vandhuset i Park Vendia, Vandhuset, Frederikshavn Svømmehal, Skagen Kultur- og Fritidscenter.

Svømmehaller i Region Midtjylland

Idrætscentret i Tarm, Hvide Sande Idræts- og Svømmehal, Herning Svømmehal, Ikast Svømmecenter, Vildbjerg Sports- og kulturcenter, Holstebro Badeland, Skive Badeland, Durup Idræts- og Svømmehal, Badeanstalten Spanien, Gellerupbadet, Lyseng Svømmehal, Spektrum Odder Svømmehallen, Hinnerup-Badet, Ebeltoft Svømmehal, Grenaa Idrætscenter, Silkeborg Højskole Svømmehal, Svømmecenter Nordvest, Them Hallerne, Aqua Forum Horsens, Hedensted Centret, Hornsyld Idrætscenter, Viborg Svømmehal, Skals Idrætshal & Svømmehal, Bjerringbro Idrætspark, DanParcs Søhøjlandet, Kærsmindbadet.

Svømmehaller i Region Syddanmark

Svømmehallen Klosterbakken, Svømmehallen Middelfartvej, Højme Svømmehal, Strib Svømme- og Motionscenter, Haarby-Hallerne, Tommeruphallerne, Svendborg Idrætscenter, Midtfyns Fritidscenter, Slotssøbadet, Rødebro Sundhedscenter, Tønder Hallerne, Bov Svømmehal, Humlehøj-Hallen,

Vojens Hallerne, Arrild Svømmehal, Rødding Centret, Svømmestadion Danmark, Bramming Svømmehal, Ribe Svømmehal, Skærbæk Fritidscenter, Varde Svømmehal, Helle Hallen, Videbæk Idræts- og Fritidscenter, Erritsø-Hallen, Fredericia Idrætscenter, DGI-Huset Vejle, Vingstedcentret, Billund Bad.

Svømmehaller i Region Sjælland

Greve Svømmehal, Solrød Svømmehal, Lysholmbadet, Roskildebadet, Ringsted Svømmehal, Slagelse Svømmehal, Korsør Svømmehal, Kalundborg Svømmehal, Hallerne i Nykøbing Sj., Hallerne i Asnæs, Hallerne i Vig, Køge Svømmeland, Herlufsholm Idrætscenter, Bosei Idrætshøjskole, Iselinge Svømmehal, Møns Svømmehal, Svømmecenter Falster, Nordfalster Svømmecenter, Nakskov Svømmehal, Nakskov Idrætscenter, Maribo Hallerne, Saksøbing Sportscenter.

Svømmehaller i Region Hovedstaden

Vesterbro Svømmehal, Emdrup Bad, Øbro-Hallen, Hillerødgade Svømmehal, Frankrigsgade Svømmehal, Sundby Bad, Pilehaveskolens Svømmehal, Glostrup Idrætsanlæg, Vestbad I/S, Albertslund Idrætsanlæg, Taastrup Svømmehal, Fløng Svømmehal, Frihedens Idrætscenter, Avedøre Idrætscenter, Tingbjerg Svømmehal, East Kilbride Badet, Lyngby Svømmehal, Kildeskovhallen, Gladsaxe Sportscenter, Helsingør Svømmehal, Bagsværd Svømmehal, Helsing Hallerne, FrederiksborgCentret, Blovstrød Svømmehal, Engholm Svømmehal, Farum Svømmehal, Slangstrup Svømmehal, Frederikssund Svømmehal, Rønne Svømmehal, Gudhjem Svømmehal.

Find svømmehallernes kontaktoplysninger på www.aquapunkt.dk.

Der tages forbehold for ændringer.



AquaPunkt – ikke bare for sjov!

- Inden for de sidste par uger har over halvdelen af os haft ondt i led, ryg eller muskler
- Sygdomme i led, ryg og muskler er topscorer, når det gælder langtidssygemeldinger, og er årsag til flest tabte gode leveår blandt danskerne
- Motion kan forebygge og lindre mange af de mest udbredte problemer i led, ryg og muskler

Læs mere om AquaPunkt og find en oversigt over AquaPunkt-svømmehaller på www.aquapunkt.dk.

AquaPunkt er udviklet af Gigtforeningen i samarbejde med Dansk Svømmebadsteknisk Forening og med støtte fra TrykFonden. Læs mere om Gigtforeningen på www.gigtforeningen.dk.

