

## Pressemeddelelse:

# Kom til Store Vanddag i Rødby Svømmehal

Træning i vand er godt for ømme led og muskler. Søndag den 13. november inviterer Rødby Svømmehal til Store Vanddag. Kom og vær med, når AquaCoachen introducerer et nyt træningsprogram, som gør godt, hvor det gør ondt - og tag gerne vennerne med!



Vand er en fantastisk træningsmakker, hvis man har ondt - og det har rigtig mange. Alene inden for de seneste 14 dage har mere end 1 million mennesker i Danmark været meget generet af smerter i muskler og skelet. AquaPunkt er et skånsomt og effektivt træningstilbud for alle, der har et ømt punkt, og som holder af at komme i svømmehallen. Konceptet er udviklet af Gigtforeningen i samarbejde med svømmehallerne.

På søndag fejrer Rødby Svømmehal Store Vanddag med nye øvelser, der gør godt, hvor det gør ondt - samtidig med, at pulsen kommer op. Her vil

AquaCoach Connie Dinesen, Lone Bille og Winnie Czajkowski introducere helt nye træningsprogrammer i tidsrummet kl. 11.00 til 13.00.

”Træning i vand er både skånsomt og effektivt,” siger Gigtforeningens fysioterapeut, Lene Mandrup Thomsen, som har været med til at udvikle AquaPunkt-øvelserne. ”Vi har i mange år vidst, at øvelser i varme bassiner har en utroligt god virkning for mennesker med gigt. Men alle kan have gavn af vandtræning. Derfor har vi udviklet AquaPunkt. Træningen foregår i helt almindelige svømmebassiner, og øvelserne er for de mange, der har et ømt punkt, eller som bare gerne vil holde sig i form.”

De nye træningsprogrammer er udviklet til hold. Det ene varer 25 minutter - det andet 45 min. Øvelserne sætter gang i alle de store muskelgrupper samtidig med, at konditionen styrkes.

”Du kan komme alene eller tage en ven eller veninde med. Alle er velkomne, for når der trænes i vand, kan alle være med på lige fod. Kvinder og mænd, unge og gamle,” siger Dorte Rasmussen formand for Rødby Svømmehal.

Udover basisøvelser for hele kroppen omfatter AquaPunkt-konceptet også AquaMama for gravide, AquaPlay for børn og andre legesyge sjæle og en særlig øvelsesserie for de mange, som døjler med ondt i ryggen. Sidste skud på stammen er to nye træningsprogrammer for hold.

**Store Vanddag i Rødby Svømmehal finder sted søndag den 13. november klokken 11.00 - 13.00.**

### Fire 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
- Bevægelse i vand giver dine muskler modstand, der gør dem stærkere, og det er let selv at tilpasse modstanden
- Træning i vand er skånsomt og trygt. Du kan ikke falde, og vandet støtter dine bevægelser
- Du træner enten på hold eller på egen hånd, når det passer dig

AquaPunkt er udviklet af Gigtforeningen i samarbejde med Dansk Svømmebadsteknisk Forening med støtte fra TrygFonden. Der findes i dag 143 AquaPunkt-svømmehaller landet over.

Læs mere om Store Vanddag og AquaPunkt: [www.gigtforeningen.dk/aquapunkt](http://www.gigtforeningen.dk/aquapunkt)

For yderligere oplysninger:

Rødby Svømmehal: Connie Dinesen - tlf. 20 64 36 12 eller Lone Bille - tlf. 61 71 17 40

Gigtforeningen: Kommunikationschef Anne Reinholdt, tlf. 27 15 70 67