

# Aqua Fitness



## Allgemeines

Aquatraining existiert schon lange, ihm wurde aber bisher nur wenig Beachtung geschenkt und hauptsächlich im Therapiebereich angewandt. Deshalb ist der landläufige Eindruck einer „langweiligen“ Wassergymnastik entstanden.

Wassertraining  
ist vielseitig & beinhaltet alle Fitnesskomponenten:

- ◇ Herz-Kreislauftraining
- ◇ Kraft
- ◇ Ausdauer
- ◇ Beweglichkeit
- ◇ Koordination

Das bedeutet Wasserfitness ist ein komplettes eigenständiges Training. Kann aber auch für andere Sportarten, z. B. Fußball etc., eine hervorragende Ergänzung darstellen.

## Vorteile

- Hoher Gesundheitswert durch geringes Verletzungsrisiko
- Entlastung der Wirbelsäule, der Gelenke, Knochen, Bänder & Muskulatur
- „Stossdämpferwirkung“ da im tiefen Wasser nur etwa 10% des Körpergewichtes getragen wird (Auftrieb)
- Die Muskulatur wird gleichzeitig gestärkt, gedehnt & gelockert
- Für alle Fitnesslevel & Altersgruppen geeignet
- Aufbautraining nach Verletzungen (nach absolvierter REHA-Maßnahme)
- Die Massagewirkung fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes & entschlackt!
- SPASS durch physisches und psychisches Wohlbefinden („Im Wasser sehen die anderen Teilnehmer nicht was ich mache...“)
- gutes Crosstraining/ andere Trainingsform, da Belastung anders als zu Land

**Wasserhöhe ca. 1,80-3,50 m**

**Mithilfe von Auftriebsgürteln ist ein effektives Herz-Kreislauftraining garantiert...auch für Nichtschwimmer!**

**Falls vorhanden: Pulsuhr mitbringen!**