



Abteilung Schwimmen und Wasserball

AQUAFITNESS AQUAJOGGING AQUAPOWERR

Aquafitness ist mehr als nur Wassergymnastik. Aquafitness ist ein ganzheitliches Training im Flach- und im Tiefwasser.

Im Wasser bieten sich einzigartige Möglichkeiten für alle Altersgruppen, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren, ohne die Gelenke und Bänder zu belasten.

- ❖ Der Bewegungsapparat wird durch den Auftrieb im Wasser entlastet
- ❖ Gleichzeitig werden durch den Wasserwiderstand Kraft und Ausdauer effektiv trainiert.
- ❖ Die Übungen gegen den Wasserwiderstand erfordern wesentlich mehr Kraft als Übungen an Land, daher beginnt die Fettverbrennung auch früher, der Körper formt sich zunehmend, die Leistungsfähigkeit steigt und das Herz-Kreislauf-System wird effektiv trainiert.
- ❖ Durch den Einsatz von Geräten wie Aquanudel, Paddles, Pull-buoys, Schwimmbretter, Aquagürtel u.a. werden die Übungen nie langweilig.

Für wen eignet sich Aquafitness?

- ❖ Für sportlich ungeübte ebenso wie für aktive Sportler.
- ❖ Für junge und ältere Menschen gleichermaßen.
- ❖ Für alle, die Spaß haben möchten und sich vom Stress des Alltags erholen wollen.

Kursinformationen:

Wann: immer freitags

16:00 und 16:45 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 45 Minuten

Wo: Hallenbad Stuttgart-Vaihingen

Gebühr: € 80,00

Trainer:

Anke Müller

(zertifizierte Aquafitness-Trainerin)

Ramona Volz

(Physiotherapeutin und zertifizierte Aquafitness-Trainerin)



Anmeldung per Mail:

aquafitness@psv-stuttgart-wasserball.de

oder telefonisch:

0711/7 80 16 73

(Anke Müller)

