



Abteilung Schwimmen und Wasserball

AQUAFITNESS AQUAJOGGING AQUAPOWER

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, um 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

Der nächsten Kurse starten am:

15.01.2016

15.04.2016

08.07.2016

11.11.2016

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)



Bitte schnell anmelden, die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!