

AQUA - FITNESS - Kurse



im TuS 08 Senne I.

- Für Teilnehmer jeden Alters bieten wir Aqua - Fitness Kurse im *Tiefwasser* an.
- Bei Aqua - Fitness werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt. Im Wasser ergeben sich Unterschiede zum Land hinsichtlich Temperatur, Druck, Auftrieb und Widerstand. Diese Eigenschaften haben positive Wirkungen auf den Körper:
 - Gelenkentlastung und Balancetraining
 - Der Körper wiegt nur noch 10% des Eigengewichts. Die Gelenke werden entlastet. Die Balance wird erschwert. Dies wird sich beim Training zu Nutze gemacht.
 - Förderung von Muskelkraft und Ausdauer
 - Der Widerstand ist im Wasser 4- bis 12-mal höher als an Land. Beim Training im Wasser kann somit Kraft und Ausdauer geschult werden.
 - Positiver Einfluss auf die Organe
 - Durch den erhöhten Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers wird die Leistung der inneren Organe, insbesondere der Atmungsorgane, des Herzens und der Gefäße positiv beeinflusst.
 - Massagewirkung für Haut und Bindegewebe
 - Die Haut und das Gewebe sind bei Aquafitness permanent vom Wasser umspült und erfahren den erhöhten Druck als positiv.



Aqua - Fit Kurs Freitag

Weitere Kursinformationen erhalten Sie

- *im Internet unter*
- *per Mail*
- *bei jedem Übungsleiter im Hallenbad*

www.tus08-schwimmen.de
info@tus08-schwimmen.de