

Aquafitness/Wassergymnastik

Die gesunde Kraft des Wassers

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining. Durchgeführt wird Aquafitness ganz ohne Geräte oder mit modernen Hilfsmitteln wie Poolnudel, Disc und Hanteln sowie mit traditionellen Geräten wie Stab, Schwimmbrett und Bällen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Arme, Beine, Po und Rumpf besonders effektiv und gelenkschonend trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.