

**Was ist Aquafitness?**

Gesundheitsfördernde Therapie und Bewegung im Wasser.

Aqua-Sport nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers. Die Wasserdichte ist höher als die Dichte der Luft, Wasserdruck stärker als Luftdruck. Im Wasser ausgeführte Bewegungen treffen auf intensiven Widerstand. Erhöhter hydrostatischer Druck sorgt für eine intensivere Blutversorgung des Herzens; es erhöht seine Pumpleistung um ein Fünftel. Das Herz-Kreislaufsystem wird adäquat trainiert.

Aqua-Fitness schont Sehnen, Bänder und Gelenke sowie Wirbelsäule und Hüfte, die Belastung ist deutlich vermindert. Der Körper erfährt Auftrieb, während der Widerstand im Wasser deutlich erhöht ist, - das Verletzungsrisiko ist minimal. Je tiefer das Wasser, desto positiver der Effekt: Aqua-Fitness im Tiefwasser bei fehlendem Bodenkontakt löst bzw. verhindert Verspannungen aller Muskelpartien. Besonders die sonst gern stiefmütterlich behandelte Rücken- und Bauchmuskulatur wird in Anspruch genommen. Aqua-Fitness schont die Gelenke und hält sie dennoch sehr beweglich. Das Gewebe strafft sich wieder, Atemmuskulatur und Stoffwechsel werden angeregt.

Dieser Sport macht das Immunsystem fit: Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers bewirkt, dass, verglichen mit der Außenluft, viermal so viel Wärme abgegeben wird. Temperaturwechsel regen den Stoffwechsel an, der diesen Verlust an Wärme ausgleichen muss; die Blutgefäße verengen sich.

Auch Ungeübte können diesen Sport betreiben.

**Welche Aqua-Sportarten gibt es?**

Aqua-Fitness fasst diverse Arten der Bewegung zusammen. Bei der **Aqua-Robic** werden Bauch-, Brust- und Oberarmmuskeln trainiert sowie Ausdauer und Rhythmusgefühl verbessert. Freude an der Musik erhöht den Spaß an Bewegungen in mittlerer bis schneller Geschwindigkeit gegen den Wasserwiderstand.

Beim **Aqua-Walking** werden Geh- sowie Laufbewegungen mit Bodenkontakt ausgeführt, - besonders geeignet für Nichtschwimmer, Menschen mit Hüft- oder Kniegelenkproblemen und Rheumatiker.

**Aqua-Jogging** hingegen trainiert die Ausdauer im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt mittels Auftriebshilfen. Hier lässt sich sehr gut Fett verbrennen und das Gewebe wird gestrafft.

Bei der **funktionellen Wassergymnastik** geht es um verbesserte Beweglichkeit der Gelenke sowie Entspannung und Lockerung.

Auch das spezielle **Aqua-Relaxing** und **Aqua-Balancing** haben sich Erholung und Entspannung verpflichtet.

**Hydro- bzw. Aquapower,** oder auch **Aqua-Fatburning** mit seinen zügigen Bewegungen strafft das Bindegewebe, bekämpft also die ungeliebte Orangenhaut.

Bei **Aqua-Rhythmik** und **Aqua-Dancing** steht der Spaß im Vordergrund: Man „tanzt“ zu motivierender Musik, bewegt sich eher spielerisch mit zahlreicher Wiederholung der Trainingselemente.

Unsere Aquafitness-Stunden (**Mittwochs von 20.45 bis 21.45**) sind ein Mix aus all diesen Elementen zu fetziger Musik!

Wir haben noch Platz für Euch! **Beginn am 18. Oktober!**

Informationen im Internet unter **www. sued-west.dlrg.de** oder telefonisch unter **07152/58577**

Eure Conny & Heinz-Jürgen