



# aqua fitness kursangebot

**Diese Staffel umfasst  
10 Kurseinheiten!**

**Kursdauer:** 55 Minuten

Anmeldung: Online (siehe Homepage)

Beginn: 15.08.2023

Uhrzeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 - 09:10						
09:15 - 10:10	Aqua Wirbelsäule		Aqua Zirkel Vital – fit ab 60	Aqua Cardio		
10:15 - 11:10	Aqua Cycling	Aqua Gymnastik	Aqua Body Fit	Aqua Gymnastik Vital – fit ab 60		

17:00 - 17:55	Aqua Mix					
18:00 - 18:55	Aqua Gymnastik	Aqua Cycling	Aqua Gymnastik	Aqua Cycling		
	Aqua Jogging	Aqua Zirkel				
19:00 - 19:55	Aqua Cardio	Aqua Wirbelsäule	Aqua Wirbelsäule			
	Aqua Zirkel	Aqua Jogging Power	Aqua Zirkel			
20:00 - 20:55	Aqua Body Fit	Aqua Fitness Spezial	Aqua Power			

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0 28 34 - 94 24 60 oder [www.wasserstraelen.de](http://www.wasserstraelen.de)

Kontodaten bei der Sparkasse Straelen

Aqua Fit GmbH

IBAN DE16 3245 0000 0000 1255 83

BIC WELADED1KLE

wasserstraelen - das fitnessbad

Lingsforter Str. 100 – 47638 Straelen

02834 / 94 24 60 – [www.wasserstraelen.de](http://www.wasserstraelen.de)

# aqua fitness kurserklärung

**Aqua-Gymnastik** ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches die Gelenke schont, die Beweglichkeit fördert und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.

**Aqua-Jogging** bedeutet gelenkschonendes Laufen im Wasser und trainiert die Ausdauer. Das Training findet im Tiefwasser statt, wobei ein Auftriebsgürtel dafür sorgt, dass der Kopf über Wasser bleibt.

**Aqua-Body Fit** trainiert insbesondere die Kraft und die Ausdauer, reduziert den Körperfettgehalt, erhöht die Gelenkigkeit und verbessert die Kondition genauso wie die Koordination.

**Aqua-Jogging Power** ist ein sehr intensives Aqua-Jogging-Training, bei dem vor allem schnelle und kraftvolle Bewegungen durchgeführt werden.

**Aqua-Cardio** ist ein spezielles Bewegungsangebot, dessen Trainingsintensität und -dauer auf das Ziel der Reduktion des Körpergewichts ausgerichtet ist sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Beweglichkeit.

**Aqua-Jogging Vital** bedeutet Laufen im Tiefwasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels. Das Ausdauertraining und die einzelnen Übungen werden altersgemäß ausgerichtet und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

**Aqua-Zirkel** ist ein Stationstraining mit sechs festen Trainingsgeräten, die in einem speziell dafür vorgesehenen Becken installiert sind. Außerdem stehen variable Stationen zur Verfügung, die individuell für die einzelnen Muskelgruppen eingesetzt werden können.

**Aqua Vital – Fit ab 60** stellt eine altersgemäße Gymnastik im Wasser dar. Gefördert werden die Mobilisation der Gelenke und der Aufbau der Muskeln. Dehnungs- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.

**Aqua-Fitness-Spezial** ist eine hochmotivierende Mischung aus intensivem Aquatraining kombiniert mit Bewegungselementen verschiedener Kampfsportarten. Erstmals werden diese Techniken in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten im Wasser integriert.

**Aqua-Cycling** verbindet das klassische Cycling mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Es verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislaufsystem und stellt durch zusätzliche Übungen für den Oberkörper ein kräftigendes ganzheitliches Training dar.

**Aqua-Power** ist ein ganzheitliches Krafttraining im tiefen oder flachen Wasser kombiniert mit Trainingsgeräten. Bewegungsübungen werden in mehreren Sätzen und mit Wiederholungen durchgeführt.

**Aqua-Mix** ist eine abwechslungsreiche Kombination aus verschiedenen Aqua-Fitnesskursen und bietet ein breites Spektrum an Übungen und Bewegungsformen. Der Kurs ist ideal für all jene, die gerne ein breit gefächertes Fitnessprogramm mit mehreren Schwerpunkten absolvieren möchten.

**Aqua-Wirbelsäule** ist ein spezielles, gelenkschonendes Rückentraining im Wasser, welches die Rückenmuskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, sowie Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden.