

# Kursangebot Aqua-Training

## Aquafit

*Aquafit* ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining im tiefen Wasser mit Hilfe einer speziellen Weste. Die Hauptziele von *Aquafit* sind einerseits eine gleichförmige Herzkreislaufbelastung und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen.

### Inhalt eines Aquafit-Kurses

- Erlernen der **6 Aquafit-Schritten** + **der Wassergymnastik** im Tiefwasser

### Inhalt einer Aquafit-Lektion

- **Einlaufen**,
- **Wassergymnastik** im Tiefwasser (ca. 15 Minuten)
- **Aquafit-Schritte** erlernen / Technikschtung
- **Auslaufen**



## Aquarobic

*Aquarobic* ist ein intensives und effizientes Ausdauer- und Kräftigungstraining im Tiefwasser, ebenfalls mit einer speziellen Weste oder Aquajogging-Gurt. Es unterscheidet sich insofern vom Aquafit, weil es intensiver ist und mehr gymnastische Einheiten beinhaltet.

### Inhalt einer Aquarobic-Lektion

- **Einlaufen**
- **Intensives Tiefwassertraining**
- **Kräftigungsübungen gemischt mit versch. Laufformen**
- **Cool down**



## Aqua-Gym

*Aqua-Gym* ist Kraft- und Ausdauertraining im brusttiefen Wasser. Es ist primär auf die Erhaltung und Erhöhung der Kraft ausgerichtet. Wir fordern grosse Muskelgruppen mit einer hohen Intensität, deshalb können wir mit *Aqua-Gym* auch die Ausdauer trainieren.

### Inhalt einer Aqua-Gym-Lektion

- **Einlaufen**
- **Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen mit der Kraftmaschine Wasser**
- **Mit oder ohne Handgeräte**
- **Aufgelockert durch versch. Laufformen**
- **Das Lachen darf nicht zu kurz kommen ☺**
- **Cool down**