

Aqua Fitness

Aqua Fitness, auch bekannt als Wassergymnastik, ist eine beliebte Form des sanften Trainings. Es wird im Wasser durchgeführt.

Dieser Sport bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Aqua Fitness ist für alle Alters- und Leistungsgruppen und sogar für Schwangere geeignet. Durch die Auftriebswirkung des Wassers kann gelenkschonend und gesundheitsorientiert trainiert werden. Hierbei werden beispielsweise die Durchblutung gefördert und das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem gestärkt.

Mit Musik werden vielseitige Übungen für die gesamte Körpermuskulatur angeleitet. Es können auch Poolnudeln, Schwimmbretter oder ähnliche Schwimmgeräte zum Einsatz kommen. (87 Wörter)



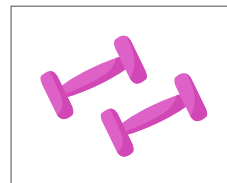
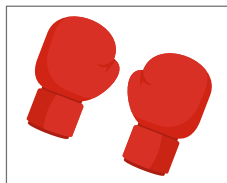
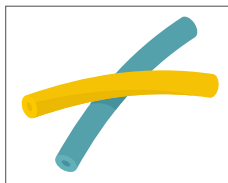
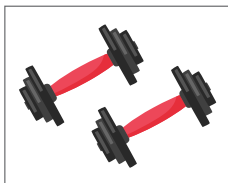
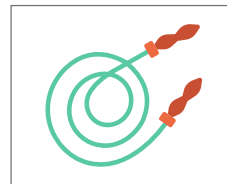
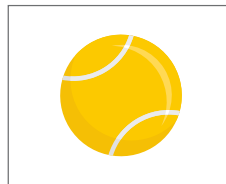
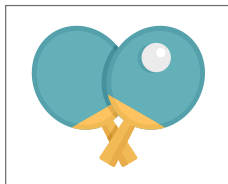
Aqua Fitness

Hier geht's
spannend weiter:



Es gibt verschiedenes Zubehör, das bei Aqua Fitness zum Einsatz kommt, um die Wirkung der einzelnen Übungen zu unterstützen.

Streiche die sechs Sportgeräte durch, die sich nicht für den Einsatz im Wasser eignen.



© freepik.com + stock.adobe.com

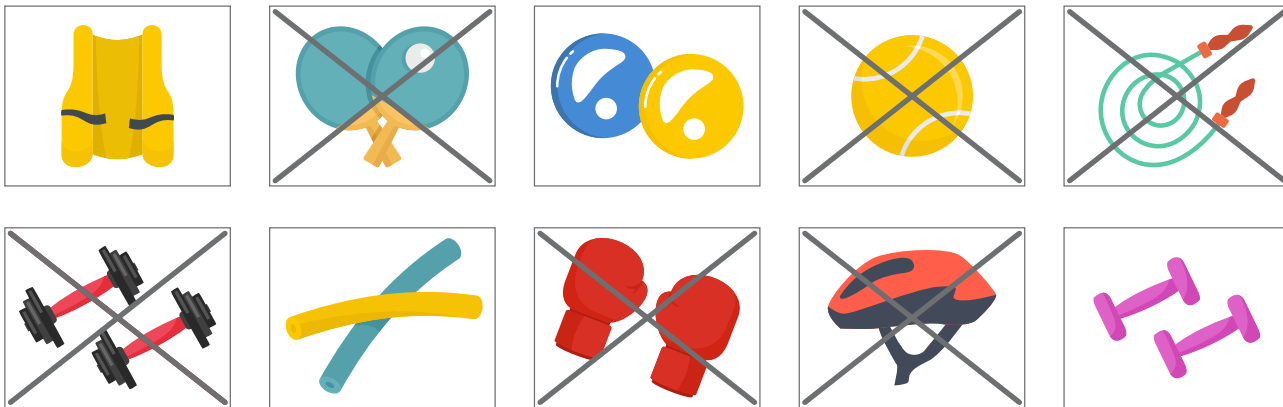


Aqua Fitness wird von den Schwimmbädern selbst oder vom örtlichen Schwimmverein angeboten. Auch Schwimmschulen haben oft entsprechende Kurse im Angebot. Frage dafür im Schwimmbad in deiner Nähe nach.

Lösung: Aqua Fitness

Es gibt verschiedenes Zubehör, das bei Aqua Fitness zum Einsatz kommt, um die Wirkung der einzelnen Übungen zu unterstützen.

Streiche die sechs Sportgeräte durch, die sich nicht für den Einsatz im Wasser eignen.



© freepik.com + stock.adobe.com