

Aquafitness- und jogging und Wassergymnastik

Hier haben wir die Möglichkeit in der Sandermare wöchentliche Kurse anzubieten. Fragen Sie einfach nach unseren Terminen, denn das Fitnessstraining im Wasser ist nicht nur „in“, es macht auch Spaß und stellt vielfach die Gelenk-schonendere Variante der Sportart zu Land dar. Wasser ist nicht nur lebensnotwendig, sondern es bietet auch die Möglichkeit zur vielfältigen Betätigung. Die minimale Belastung für Knochen, Sehnen



und Bänder ist der entscheidende Vorteil eines Bewegungstrainings im Wasser. Mittlerweile ist Aqua-Fit auch von leistungsorientierten Sportlern entdeckt worden. Wer sich an einer Ausdauertrainingseinheit im Wasser versucht, wird schnell merken, dass Aqua-Fit eine höchst intensive und vollwertige Trainingsform darstellt. Ein ausdauerndes, abgestimmtes Training hat folgende Vorteile für den Körper:

- Sicherheit & geringes Verletzungsrisiko
- Entlastung der Gelenke
- Kräftigung des Halte und Stützapparates
- Förderung der Beweglichkeit
- Ausdauertraining
- Gefäßtraining
- Massage der Haut
- Stoffwechsellanregung
- Entspannung
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Koordination

Spaß an Bewegung