

Aqua – Jogging

Aqua – Jogging ist eine gelenkschonende Form des Lauftrainings, die Primär im Tiefwasser (Ohne Bodenkontakt) mit Hilfe eines Auftriebsgürtels durchgeführt wird.

Es dient als effektives Ganzkörpertraining für Fitness orientierte, Senioren sowie zur Rehabilitation nach Verletzung.

Gelenkschonende

- Durch den Auftrieb trägt das Wasser bis zu 90 % des Körpergewichts, was Gelenke, Wirbelsäule und Bänder massiv entlastet.

Hoher Kalorienverbrauch

- Aufgrund des hohen Wasserwiderstands (ca. 12 – mal höher als am Land) verbrennt man je nach Intensität zwischen 400 und 800 kcal pro Stunde.

Ganzkörpertraining

- Es stärkt nicht nur die Beine, sondern durch die Stabilisierungsarbeit im Wasser auch Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur.

Gesundheitsfördernd

- Der Wasserdruck wirkt wie eine Lymphaltraining, fördert die Durchblutung und kann helfen den Blutdruck zu senken.

Körperhaltung

- Der Oberkörper sollte aufrecht bleiben (Hüfte, Brust und Kopf bilden eine Linie) der Blick ist nach vorne gerichtet.

Bewegung

- Arme und Beine bewegen sich diagonal wie beim Laufen am Land (rechter Arm vor, Linkes Bein vor).

Trainingsform

- Schrittlauf
- Schreitlauf
- Intervalltraining = welches zwischen schnellen Sprints und ruhigen Erholungsphasen zur Steigerung der Ausdauer.

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 30 Minuten mit maximal 30 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 119 € pro Person

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.

Ich freue mich schon sehr auf Sie!

Mit patsch nassen Grüßen

Fit & Fun

Wassersport und Schwimmkurse

Vanessa Beckstett