

## Aqua – Power

Aqua – Power ist eine dynamisches, kraftvolles und intensives Workout im Flachwasser, wo Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit kombiniert werden.

Im Flachwasser wird ein sicherer Stand ermöglicht, und nutzt den natürlichen Wasserwiderstand um die Muskeln effektiv zu trainieren.

Äußerst gelenkschonend da der Niedrigwasserstand die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet ( man wiegt im Wasser nur etwa ein Zehntel des tatsächlichen Körpergewichts ).

Während der Wasserwiderstand einen intensiven Trainingseffekt bietet, der bis zu fünfzehnmal stärker sein kann als vergleichbare Übungen an Land.

Es fördert zudem die Koordination, Beweglichkeit, verbrennt effektiv Kalorien und stärkt das Herz – Kreislaufsystem.

Der Kurs wird mit motivierender Musik begleitet und beinhaltet dynamische Ausdauer - und Kräftigungsübungen.

Der Kurs ist ein Gruppenangebot mit 30 Teilnehmern und 8 Unterrichtseinheiten á 30 Minuten und kostet 119 € pro Teilnehmer.

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