

AQUA FITNESS beim ISV - Integrierter Sport Verein

Warum AQUA FITNESS Programme gesund sind!!!

Hoher Gesundheitswert

- fast vollständige Gelenkschonung
- geringes Risiko der Überbelastung und
- geringe Gefahr der Verletzung

Bewegung im Wasser bedeutet Spaß!

Der natürliche Auftrieb des Wassers ermöglicht eine gelenk- und bänderschonende Alternative zum normalen Training!

Der Auftrieb entlastet die Wirbelsäule!

Die physikalischen Eigenschaften helfen, das persönliche Fitness.Level zu verbessern!

Fordert die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System!

Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung der Kraft und der Ausdauer erhöht werden!

Der Muskelkater bleibt aus, denn die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und auch der Muskulatur und trägt damit zur Entschlackung des Körpers bei!

Einfacher Einstieg für Neu- bzw. Wiedereinsteiger!

Eignet sich auch für sportlich ungeübte Menschen,

Rehabilitation allgemein

Rehabilitation Sportler

Aerobic Unterricht im Wasser

Sportartspezifisches Training im Wasser

Leitung: Birgit Gross-Meinert
Frauke Jansen