

# Aqua-Fitness

## Der sanfte Weg FIT UND IN FORM zu bleiben

in den Düsseldorfer Hallenbädern

### Hydro-Power

**Hydro-Power** ist ein Fitness- und Muskelkrafttraining nach rhythmischer Musik im brusttiefen Wasser. Die eingesetzten Arbeitsmittel erzeugen einen Wasserwiderstand, durch den Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert wird. Neben der Muskelkräftigung werden die Problemzonen bekämpft und das Bindegewebe gestrafft. **Hydro-Power** spricht insbesondere Freizeitsportler an, die ihre allgemeine Fitness stärken und zusätzlich ihre Gesamtkoordination trainieren wollen.

**Arbeitsmittel:** Auftriebshanteln und -manschetten



### Aqua-Mix

**Aqua-Mix** ist ein Herz-Kreislauf-Training, das in hüfthohem bis schulertiefem Wasser bei rhythmischer Musik durchgeführt wird. Abwechslungsreiches Training, das die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit fördert und durch einzelne Choreographien unterstützt wird, machen das Programm zu einem erfrischenden Erlebnis.

Durch die geringe Wirbelsäulen- und Gelenkbelastung macht das Trainieren mit unterschiedlichen Arbeitsmitteln riesigen Spaß. Da das Training max. in schulertiefem Wasser stattfindet, können auch Nichtschwimmer an diesem Programm teilnehmen.

Durch **Aqua-Mix** werden Freizeitsportler angesprochen, die ihre Bauch-, Bein- und Oberkörpermuskulatur trainieren wollen.

**Arbeitsmittel:** Aqua-Stepper, Aqua-Mitts, Auftriebshanteln und -manschetten

### Aqua-Jogging

Beim **Aqua-Jogging** führt der Aktive eine Laufbewegung in einem Schwebzustand aus. Arme und Beine führen dabei die tatsächliche Bewegung des Laufens aus mit vier unterschiedlichen Bewegungsarten: Schritt, Schreit, Kniehebelauf und Robojogg. **Aqua-Jogging** ist aus Amerika zu uns gekommen und ist als "geheime" Trainingsmethode für Athleten ein großer Erfolg.

**Arbeitsmittel:** Aqua-Gurt, Auftriebsmittel, Aqua-Gloves



### Aqua-Step

**Auf die Kästen, fertig, los!**

**Aqua-Step** ist ein Herz-Kreislauf-Training, das in hüfthohem bis schulertiefem Wasser bei rhythmischer Musik durchgeführt wird. Das abwechslungsreiche Training fördert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit speziell der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Die geringe Wirbelsäulen- und Gelenkbelastung macht das Trainieren mit unterschiedlichen Arbeitsmitteln riesigen Spaß. Durch **Aqua-Step** werden Freizeitsportler angesprochen, die ihre Bauch-, Bein- und Oberkörpermuskulatur trainieren wollen.

**Arbeitsmittel:** Aqua-Stepper, Gewichtsmanschetten, Auftriebshanteln

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### Wassergymnastik

Körperliche Bewegung im Wasser entspannt, baut Stress ab und fördert die allgemeine Fitness. Wassergymnastik ist hierzu optimal, denn die Bewegung im Wasser schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Indem die vielfältigen positiven Eigenschaften des Wassers genutzt werden, wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Mit der **Wassergymnastik** liegen Sie voll im Trend. Diesen besonderen Service gibt es für eine geringe Zuzahlung von 0,75 EUR.

