

# kurserklärung



<p><b><u>Aqua-Gymnastik</u></b> ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches die Gelenke schont, die Beweglichkeit fördert und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.</p>	<p><b><u>Aqua-Jogging</u></b> bedeutet gelenkschonendes Laufen im Wasser und trainiert die Ausdauer. Das Training findet im Tiefwasser statt, wobei ein Auftriebsgürtel dafür sorgt, dass der Kopf über Wasser bleibt.</p>
<p><b><u>Aqua-Problemzone</u></b> trainiert insbesondere die Kraft und die Ausdauer, reduziert den Körperfettgehalt, erhöht die Gelenkigkeit und verbessert die Kondition genauso wie die Koordination.</p>	<p><b><u>Aqua-Jogging Power</u></b> ist ein sehr intensives Aqua-Jogging-Training, bei dem vor allem schnelle und kraftvolle Bewegungen durchgeführt werden.</p>
<p><b><u>Aqua-Fatburn</u></b> ist ein spezielles Bewegungsangebot, dessen Trainingsintensität und -dauer auf das Ziel der Reduktion des Körpergewichts, die so genannte „Fettverbrennung“ ausgerichtet ist.</p>	<p><b><u>Aqua-Jogging Vital</u></b> bedeutet Laufen im Tiefwasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels. Das Ausdauertraining und die einzelnen Übungen werden altersgemäß ausgerichtet und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.</p>
<p><b><u>Aqua-Zirkel</u></b> ist ein Stationstraining mit sechs festen Trainingsgeräten, die in einem speziell dafür vorgesehenen Becken installiert sind. Außerdem stehen variable Stationen zur Verfügung, die individuell für die einzelnen Muskelgruppen eingesetzt werden können.</p>	<p><b><u>Aqua Vital –Fit ab 60</u></b> stellt eine altersgemäße Gymnastik im Wasser dar. Gefördert werden die Mobilisation der Gelenke und der Aufbau der Muskeln. Dehnungs- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.</p>
<p><b><u>Aqua-PowerKick</u></b> ist eine hochmotivierende Mixtur aus intensivem Aquatraining kombiniert mit Bewegungselementen verschiedener Kampfsportarten. Erstmals werden diese Techniken in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten im Wasser integriert.</p>	<p><b><u>Aqua-Cycling</u></b> verbindet das klassische Cycling mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Es verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislaufsystem und stellt durch zusätzliche Übungen für den Oberkörper ein kräftigendes ganzheitliches Training dar.</p>
<p><b><u>Aqua-Power</u></b> ist ein ganzheitliches Krafttraining im tiefen oder flachen Wasser kombiniert mit Trainingsgeräten. Bewegungsübungen werden in mehreren Sätzen und mit Wiederholungen durchgeführt.</p>	<p><b><u>Aqua-Cycling Fortgeschritten</u></b> ist ein weiterführendes Cycling-Training, das sich durch intensivere Kräftigungsübungen und höhere Geschwindigkeiten auszeichnet.</p>
<p><b><u>Aqua-Wirbelsäule</u></b> ist ein spezielles, gelenkschonendes Rückentraining im Wasser, welches die Rückenmuskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, sowie Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden.</p>	<p><b><u>Schwanger &amp; Fit</u></b> ist eine schwangerschaftsbegleitende Gesundheitsförderungsmaßnahme, die über gezielte Bewegungen im Wasser die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind unterstützt. Im Mittelpunkt stehen dabei Übungen zur Beckenbodenkräftigung und zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur.</p>