

## A6335 Aqua Fitness Das intensive Wassertraining

Beginn	Dienstag, 03.08.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Agnes Wiedemann
Kursort	Treffpunkt Wasserwacht-Hütte Strandkurhaus, , 83329 Waging am See

Aqua Fitness wurde ursprünglich als effizientes Ganzkörpertraining für die französische Rudernationalmannschaft entwickelt und wird seit einigen Jahren als Breitensport immer beliebter. Der Sport findet im Wasser meist auf Brusthöhe statt und der Trainingseffekt wird durch den Einsatz der Arme und später auch eines Paddels unterstützt, sodass auch der Oberkörper trainiert wird. Ziel ist es, den ganzen Körper durch die Aktivität im Wasser gelenkschonend zu stärken und in Form zu bringen sowie Körper und auch Geist positiv zu beeinflussen.

Geübt wird entweder allein oder gemeinsam bei unterschiedlichem Tempo, mit und ohne Paddel. Aufwärmübungen, ruhiges Gehen sowie entspannende Dehnungen zum Schluss sind Teil jedes Trainings.

Hinweis: Schwimmkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

festes Schuhwerk (z.B. alte Wanderschuhe, die nass werden dürfen), Socken, ggf. Neoprenanzug (falls vorhanden).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Kursort
03.08.2021	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Wasserwacht-Hütte Strandkurhaus
10.08.2021	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Wasserwacht-Hütte Strandkurhaus
17.08.2021	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Wasserwacht-Hütte Strandkurhaus
24.08.2021	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Wasserwacht-Hütte Strandkurhaus

[zur Kursdetail-Seite auf www.vhs-traunstein.de](http://www.vhs-traunstein.de)