



Aqua Jogging

Aqua Jogging ist der Oberbegriff eines Fitnessstrainings im Tiefwasser. Es ist ein eigenständiges, gesundheitsorientiertes Beweglichkeitstraining und eine moderne Weiterentwicklung der bekannten Wassergymnastik. Gymnastik im Wasser steht aber nicht mehr in dem Ruf nur etwas für Übergewichtige, Senioren und Kranke zu sein, sondern eröffnet in Form der speziellen Methode des Aquatrainings neue Wege für alle Hobby-, Freizeit- und Spitzensportler.

Aqua Jogging Programme sind gesund, da wir im Wasser eine fast vollständige Gelenkschonung, ein vermindertes Risiko der Überbelastung und ein geringes Verletzungsrisiko erreichen. Weiterhin bedeutet natürlich Bewegung im Wasser, viel Spaß, da der natürliche Auftrieb des Wassers eine gelenk- und bänderschonende Alternative zum normalen Training an Land ist und der Auftrieb zusätzlich auch die Wirbelsäule entlastet. Aqua Jogging fordert außerdem die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung der Kraft und der Ausdauer erhöht werden.