



# Aqua Power

Aqua-Power - die totale Fitness im Medium Wasser und die beste Alternative zu jedem herkömmlichen Fitness-Studio.

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Aqua-Power nutzt die Vorteile des Wassers, kombiniert mit Trainingsgeräten und in Verbindung mit Musik. Diese nahezu ideale Mischung macht diese Form des Aqua-Trainings zu einer äußerst beliebten und erfolgreichen Trainingsmethode.

Aqua-Power ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings für Personen jeden Alters und jeder Fitness-Stufe. Es werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Und das unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln. Kein anderes Trainingsprogramm sichert alle diese Vorteile ohne negative Nebeneffekte, wie sie beim Trainieren an Land auftreten. Verletzungen oder ein schmerzhafter Muskelkater am darauffolgenden Tag sind endlich out.

Geräte wie Pool-Nudeln, Aqua-Hanteln und Aqua-Disc (das brandaktuelle Trainingsgerät in der Aqua-Fitness-Szene) unterstützen das effektive Training. Auch Männer können sich hier endlich einmal auspowern.

Es tut gut und macht einfach Spaß, daran teilzunehmen.