

Miteinander Ziele erreichen

# Aqua-Jogging !

**Neues Angebot für Mitglieder**  
-oder die es werden wollen-



Bewegung ohne Atemmangel (aerob) stärkt die Kondition und lässt Fettpolster schnell schmelzen. Wir joggen im Wasser! Ohne festen Grund unter den Füßen. Tiefwasser-Jogger tragen eine Schwimmweste oder haben andere Auftriebshilfen (Nudeln, Hanteln, ...).

Aqua-Jogging schont Sehnen und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die gesamte Muskulatur, nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur (Beuge- und Streckmuskeln gleich).

Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige.

Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, bei Rheuma, Arthrose und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl.

Keine schwierige Einweisung nötig!

Geeignet sogar für alle mit wenig Bewegungserfahrung (unsportlich).

Einfach kommen , vorm Frühstück von 8 bis 9 Uhr samstags im Trainingsbad.

Wie vor jeder sportlichen Betätigung sollten sie ihren Arzt fragen, welche Belastung angemessen ist, ohne einen Schaden zu riskieren.

