

USI - Information Übungsbetrieb

AQUA-FIT/AQUAROBIC

Übungsleiterin: **Gerda Modera** *Dipl. Sportlehrerin, Aerobic Lehrwartin, Aquatrainerin, Watsu-Praktizierende, Personal Trainerin, Pilates Coach, Wirbelsäulentrainerin*

Zeit: **Kurs Nr. 95 Mittwoch, 20.15 – 21.05**
Kurs Nr. 96 Donnerstag, 20.15 – 21.05

Ort: **Hallenbad, Julius-Raab-Heim**

Für alle, die Spaß am nassen Element haben, bietet dieses abwechslungsreiche Programm schonendes, effizientes Ausdauertraining zu motivierender Musik. Dabei können Sie die Belastung individuell steuern und sich so immer auf Ihrem Fitnessniveau bewegen.

Das Trainingsmedium Wasser erfordert Kraft. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Druck, Widerstand) werden gezielt zu Trainingszwecken eingesetzt. Damit werden besonders die folgenden Effekte erreicht:

- der Auftrieb schont die Bänder, Sehnen, Gelenke und die Wirbelsäule, löst Verspannungen
- hoher Energieverbrauch, dadurch Verringerung des Körperfettanteils
- durch Massagewirkung des Wassers Verbesserung der Durchblutung der Haut, der Muskulatur und des Bindegewebes (Cellulitevorbeugung)
- durch den Wasserdruck Stärkung der Atemmuskulatur, verringerte Pulsfrequenz und bessere Durchblutung aller Organe
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit ohne Muskelkater
- Bewegung im Wasser erzeugt physisches und psychisches Wohlbefinden (Stressabbau)

Die Übungseinheiten gliedern sich in Warm-Up, einfache Aerobic-Choreografien, Kräftigungsteil im seichten bzw. tiefen Wasser mit diversen Geräten, Stretching und Entspannung.

Auf Euer Kommen freut sich

Gerda Modera