•Hallenbad •Whirlpool •Dampfbad •Sauna •Cafeteria
-unbegrenzte Aufenthaltsdauer-

# AQUA-JOGGING

Ein besonderes Erlebnis

Aqua-Jogging, also Laufen im Tiefwasser, ohne Bodenkontakt und mit Auftriebsgurt, ist sowohl für Läufer, die ihre Geschwindigkeit steigern wollen sowie für alle Sportler, Ungeübte oder Wiedereinsteiger geeignet. Da außer dem Kopf alle Körperteile im Wasser sind, werden auch sämtliche Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv trainiert.
Im Gegensatz zum Laufen an Land werden immer auch die Muskelgegenspieler trainiert. Zusätzliches Krafttraining wird durch den Einsatz von verschiedenen Geräten bewirkt, die den Wiederstand erhöhen. Beim Atmen muss die Atemmuskulatur gegen den Wasserdruck arbeiten, wodurch Zwerchfell- und Rippenmuskulatur trainiert werden.
Die Wasserströmung wirkt wie eine Ganzkörpermassage. Davon profitieren Muskulatur und Bindegewebe, ideal für alle, die gegen Cellulite kämpfen oder Krampfadern vorbeugen wollen.
Aufgrund der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der Stoffwechsel stark angekurbelt. In einer Stunde werden rund 800 Kalorien verbraucht. Durch Spiele und kleine Wettkämpfe kommen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz.
Die Aqua-Jogger können geliehen werden.
Bei Herz- Kreislaufproblemen sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.

**Kursort:** Hallen-Bad Brakel

**Kurse:** samstags 18:00 – 19:00 Uhr
montags 10:15 – 11:15 Uhr

**Kosten**: 55,-€ inkl. Eintritt | 10 Einheiten

**Kursleitung:** Friederike Starke
(Gesundheitspädagogin, Fitness- und Personaltrainer, Übungsleiterin Prävention und Rehasport, DLRG-Ausbilder/Prüfer)

**Weitere Informationen und Anmeldung bei**:

**DLRG-Ortsgruppe Brakel**
**FRIEDERIKE STARKE**
Elmarstr. 8, 33034 Brakel
Tel.: 015730618985
E-Mail: friederike.starke@t-online.de