

Aqua-Trends.

Einfach eintauchen.

**Schon mal Aqua-Fitness ausprobiert?
Mit Wassergymnastik hat das Ganze wenig zu tun.
Denn statt der Poolnudel kommen dabei Hanteln,
Fahrräder und andere Hilfsmittel zum Einsatz.**

Mehr Action plus jede Menge gesundheitliche Vorteile, das ist die Formel, die Aqua-Fitness nicht nur in der kalten Jahreszeit zum angesagten Trendsport macht. Aqua-Fitness schult die Koordinationsfähigkeit, baut Muskeln auf und steigert Kraft und Ausdauer.

Außerdem ist es ein optimales Herz-Kreislauf-Training und schont obendrein noch die Gelenke. Darauf ruhen im Wasser nämlich nur zehn Prozent des Körpergewichts. Gelenkbelastungen, die beim Laufen eine Rolle spielen, werden so zum Großteil verhindert. Für Menschen, die bereits unter Verschleißerscheinungen der Gelenke

leidern, ist es sogar ausgesprochen gut, sich im Wasser zu bewegen, was daher gerade auch Übergewichtigen von Ärzten und Sportmedizinern ausdrücklich empfohlen wird.

Wasser übt einen sanften Druck auf die oberflächlichen Blutgefäße aus. Dadurch gelangt mehr Blut zum Herzen. Menschen mit schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder akuten Entzündungserkrankungen sollten vor der Teilnahme an einem Wasser-Sportkurs unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Für alle anderen gilt: Herz und Kreislauf werden durch Wasserdruck und Wasser-



widerstand stärker beansprucht und so langfristig gekräftigt. Schwimmen bietet den geringsten, Laufen im Wasser den größten Widerstand. Das stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe.

Im Wasser gibt der Körper viermal mehr Wärme ab als in der Luft. Der Stoffwechsel erhöht sich, um diesen Verlust auszugleichen. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen. An Land dehnen sie sich innerhalb kurzer Zeit wieder aus. Diese mit dem

Temperaturwechsel verbundene Anpassung des Körpers trainiert das Immunsystem. Aqua-Fitness kann im Winter also auch vor Erkältungskrankheiten schützen.

Tolle Angebote für Aqua-Fitness-Kurse finden Sie in Fitnessstudios und in Schwimmbädern. Idealerweise trainiert man zwei- bis dreimal wöchentlich zwischen einer halben Stunde und einer Dreiviertelstunde. Die Wassertemperatur sollte bei 28 bis 30 Grad liegen. **Übrigens:** Sind die Angebote qualitätsgesichert und zertifiziert,

übernimmt die Audi BKK einen Teil der Kosten. Schauen Sie einfach mal in unsere Kursdatenbank. Weitere Informationen bietet Ihnen Ihr Audi BKK Ansprechpartner vor Ort.



Hier finden Sie Ihren Gesundheitskurs: [audibkk.zentrale-pruefstelle-
praevention.de/kurse](http://audibkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse)

Welche Sportart passt zu mir?

Aqua-Fitness

Wassergymnastik war gestern: In Aqua-Fitness-Kursen wird das Wasser ganz bewusst als Trainingsgerät eingesetzt. Intensivieren lässt sich das Training mit speziellen Geräten, die den Wasserwiderstand erhöhen und sämtliche Muskelpartien der Skelettmuskulatur kräftigen.

Aqua-Zumba

Zumba wird jetzt auch im Pool getanzt. Weite, langsame Bewegungen wechseln

sich mit schnellen ab. Das ist Ausdauer- und Muskeltraining zugleich. Bei einem Workout können bis zu 600 Kalorien verbrannt werden. Und das macht jede Menge Spaß, versprochen!

Aqua-Cycling

An Land trainiert es die Ausdauer, das Training auf speziellen Fahrrad-Ergometern wird im brusttiefen Wasser mit Kraftübungen kombiniert. Aqua-Cycling ist für alle, die gern an ihre körperlichen Grenzen gehen.

