

Aqua-Fit®

**Deep
water
running**

PHYSIOtherapie
am bahnhof

Aquafit® ist das ideale gelenkentlastende Ausdauer- und Krafttraining im Wasser. Eine spezielle Weste verleiht den nötigen Auftrieb. Unter Anleitung qualifizierter Trainer werden verschiedene Schrittformen erlernt, die sich hervorragend für ein optimales Ausdauertraining eignen. Durch die Geschwindigkeit Ihrer Bewegungen bestimmen Sie den Belastungsgrad zu einem grossen Teil selbst. Je schneller, desto anstrengender wird die Wasserverdrängung.



Dank der Auftriebswirkung eignet sich Aquafit® besonders als

- Ersatz-, Ausgleichs- und Regenerationstraining für Sportler
- Training bei Problemen am Bewegungsapparat (Arthrose, Rückenprobleme)
- Aufbautraining nach Verletzungen und Operationen

Waterngym

sponsored by



PHYSIOtherapie
am bahnhof