

Aquafitness

AquaRobic - Das Programm für Einsteiger

Dieses allgemeine Fitnessstraining bringt Ihnen das Element "Wasser" in vollkommen neuer Form näher. Mit gezielten Bewegungen gegen den Wasserwiderstand wird speziell ein konditionsförderndes Training für Sie angeboten. Durch die musikalische Animation wird der Spaß beim Erleben und Erlernen der Übungen im Wasser noch erhöht.

AquaFitKick - das Programm für Fortgeschrittene

Ein spritziges Fitnessstraining erwartet Sie. Dieses Angebot stellt durch die intensiveren Bewegungsausführungen höhere Anforderungen an Ihre körperliche Konstitution. Mit schnellen und häufigen Bewegungsabfolgen wird Ihnen ein kraftbetonter Wasserspaß angeboten - ein Muss für alle, die mehr wollen!

AquaFun - Der Bewegungsspass im Wasser

Sie nehmen eine "Poolnudel" und erfahren, wie Ihre Muskulatur gekräftigt, gedehnt und gelockert werden kann. Mit diesem neuen Gerät lassen sich Eigenschaften des Wassers, wie Wasserwiderstand und Auftrieb gezielt verstärken; damit wird der Trainingsreiz erhöht. Intensive Phasen der Belastung wechseln sich mit Entspannung ab.

AfterWorkAqua - Ausdauer im Wasser

AfterWorkAqua ist ein Fitnessstraining im flachen Wasser, das besonders durch den Einsatz von kleinen Spielen mit und ohne Geräte neben der Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auch für eine

AquaFit - Bewegung und Koordination

AquaFit beschreibt ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und ist z.B. für Neu- und Wieder-Einsteiger konzipiert. Das Training im flachen Wasser kombiniert hier das Laufen mit komplexen Bewegungsverbindungen, die auch die Koordination und Beweglichkeit fördern.

AquaDeep - Das alternative Joggingangebot

Wir bieten Ihnen ein effektives und gelenkschonendes Programm. Das Training erfolgt nicht in der horizontalen Schwimmlage, sondern in der vertikalen Bewegung. Jeder Teilnehmer hat eine spezielle Schwimmweste um. Übrigens sollten Sie noch folgendes wissen: 5 Minuten intensives Joggen im Wasser entsprechen etwa einem 1000 m Lauf an Land.

AquaSeniors - Der Weg zu mehr Vitalität!

Dieses Angebot ermöglicht Ihnen mit gesundheitsorientierten Übungen behutsam Ihre Fitness aufzubauen und zu erhalten. Das Element "Wasser" entlastet einerseits den Gelenkapparat und die Wirbelsäule und vermittelt

intensive Kommunikation innerhalb der Gruppe sorgt.

somit eine größere Beweglichkeit. Andererseits kräftigen und stärken Sie auch das Muskel- und Bändergewebe. Eine schonende Form, um auch im Alter fit zu bleiben und fit zu werden.

AquaPower - das Fitness-Studio im Wasser!

Äußerst effektives Ganzkörpertraining. Kraftvolles, explosives und schweiß-treibendes Power-Workout für Kondition, Fettabbau und Muskelkräftigung! Spezieller Muskel- und Kraft-Aufbau durch Hanteln, Paddels und Diskscheiben – Schulter, Bauch, Rücken und Arme werden gekräftigt. Für die Ausstrahlung von Kompetenz und Kraft.

Übungszeiten

- **AquaRobic**
Mittwochs 18:00 Uhr
- **AquaFitkick**
Montags 19:00 Uhr
- **AquaPower**
Montags 18:00 Uhr
- **AquaDeep**
Donnerstags 18:00 Uhr

- **AquaSeniors**
Mittwochs 8:30 Uhr
Donnerstags 8:45 Uhr
Donnerstags 9:30 Uhr

Kursanbieter:

- **MTV Goslar e. V.**
Schwimmabteilung
Grubenweg 5
38644 Goslar
www.mtvgoslar-swim.de