

{rokbox title=|Aqua Fitness :: Bild - 01| album=|aquafitness|}images/stories/aqua

Aqua Fitness etabliert sich mehr und mehr auch im Wellness- und Fitnessbereich, denn Fitnessgymnastik im Wasser ist ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining.

---

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Durch den Widerstand des Wassers sind die Übungen anstrengender als außerhalb des Wassers.

{rokbox title=|Aqua Fitness :: Bild - 02| album=| aquafitness |}images/stories/aquafitness/a

---

{rokbox title=|Aqua Fitness :: Bild - 03| album=| aquafitness |}images/stories/aqua

Der Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft bewirken, dass Sie sanft und in aufrechter Haltung arbeiten, was nicht nur für Rückenpatienten oder Schwangere vorteilhaft ist. Auch Profi-Sportler und Amateure schätzen die "gesunde Eigenschaft" des Element Wassers.