

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Aqua-Jogging

**Beginn 28.02.2018**

**18.30 Uhr-19.15 Uhr (8x)**

**Gebühr: 35,- € zzgl. Eintritt**

**Name des Teilnehmers:**

---

---

---

**Anschrift:**

---

---

**Telefon:**

---

**Unterschrift:**

---

**Die Anmeldung und die Teilnahmegebühr sind bis zum 25.02.2018 im Hallenbad Aerzen zu den bekannten Öffnungszeiten abzugeben. Mindestteilnehmer 10 Pers.**

Kursprogramm 2018

Hummetalbad Aerzen  
Telefon: 05154-706 403

Eigenbetrieb  
Flecken Aerzen „Wasser“  
Kirchplatz 2  
31855 Aerzen  
05154-9880



Kursprogramm 2018

**Aqua-Jogging**

**Mittwoch 18.30-19.15 Uhr**

**Unser Partner:**



## Aqua-Jogging

Aquajogging ist das Laufen bzw. Joggen im Wasser. Dabei führt man Schritt- oder Laufbewegungen unter Wasser aus. Damit man beim Aquajogging nicht untergeht, sorgt ein Aquagürtel für so viel Auftrieb, dass der Kopf immer über Wasser bleibt. Zusätzlich kommen beim Aquajogging häufig Fußmanschetten oder hantelförmige Auftriebsgeräte für die Hände zum Einsatz, die gleichzeitig zur Belastungssteigerung für den Oberkörper dienen.

Aquajogging hat gegenüber dem herkömmlichen Joggen an Land einige Vorteile: Durch den höheren Auftrieb des Wassers werden beim Aquajogging Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke viel weniger belastet. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass beim Aquajoggen auf Grund des Wasserwiderstands und der Ganzkörperbewegung deutlich mehr Kalorien verbraucht werden als beim normalen Joggen an Land.

Die Technik des Aquajoggings ist schnell zu erlernen, sodass sich auch Neueinsteiger bereits nach kurzer Zeit durch das Becken bewegen können.

## Termine:

28.02.2018

14.03.2018

21.03.2018

28.03.2018

04.04.2018

11.04.2018

18.04.2018

25.04.2018