

Aqua-Fitness beim SC Schoningen

Schoningen: Über den Sommer hat der SC Schoningen für seine Vereinsmitglieder ein besonderes Angebot entwickelt: Drei Mal in der Woche bieten die Fitness-Trainerin Denise ter Fehr und die Gesundheitssport-Trainerin Elke Marzock Aqua-Fitness in dem neuen Outdoor-Pool auf der Jahnwiese an.

Start-Termine:

- Dienstag, 18. Juli: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr mit Elke Marzock (Telefon: 05573/288)
- Donnerstag, 20. Juli: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr mit Elke Marzock
- Montag, 24. Juli: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr mit Denise ter Fehr (Telefon: 0176/55477493)

Anmeldung erforderlich!

Für das Sommercamp hat der SC Schoningen einen 10 x 6 Meter großen Pool angeschafft, der tagsüber intensiv von den Kindern genutzt wird und zur Freude von Denise ter Fehr und Elke Marzock auch für das neue Angebot Aqua-Fitness eingesetzt wird.

Aqua-Fitness ist perfekt alle Altersklassen geeignet. Aqua-Fitness ist mittlerweile deutlich vielseitiger als die klassische Wassergymnastik und bietet verschiedene Bewegungs- und Belastungsmöglichkeiten. So wird Aqua-Fitness sowohl für Kraft- und Ausdauertraining als auch für Stretching- und Entspannungsübungen eingesetzt.

Auch wenn die sanften Bewegungen im Wasser mühelos wirken, trainieren Sie in den Kursen effektiv Ihre Kraft und Ausdauer, ohne Ihren Körper dabei übermäßig zu belasten. Da bei allen Bewegungen ständig gegen den Wasserwiderstand trainiert wird, sind Kraftaufwand und Energieverbrauch zwar sehr hoch, sagen die Trainerinnen. Auf der anderen Seite verringert der Wasserauftrieb das Körpergewicht jedoch deutlich.

So werden die Gelenke geschont. Aber nicht nur Muskeln, auch Organe wie Herz oder Lunge werden trainiert. Weil durch den Wasserdruck mehr Blut in den Brustraum drängt, muss das Herz mehr Druck erzeugen, um die größere Blutmenge zu transportieren. Das stärkt den Herzmuskel und somit auch das Herz-Kreislauf-System und senkt zudem während des Kurses im Wasser die Herzfrequenz. Zudem wirken Wasserdruck und Wasserwiderstand wie eine Massage für die Haut und fördern die Durchblutung.