



Sie sind hier: [aqua nordic walking](#)

neu in der schwaben therme aulendorf

ein neues geh- und lauftraining im stehtiefen wasser (1,35m) bei bodenkontakt mit speziell von michael epp, nowa-lehrer und der schwaben-therme aulendorf hierfür entwickelten aqua nordic walking stöcken.

AQUA NORDIC WALKING

ein neues geh- und lauftraining im wasser mit speziell von michael epp und der schwaben-therme aulendorf hierfür entwickelten aqua nordic walking stöcken.

was ist eigentlich aqua nordic walking ?

aqua nordic walking ist im prinzip nichts anderes als nordic walking zu land, nur dass im stehtiefen wasser (1,35m) bei bodenkontakt trainiert wird.

neben verschiedenen gehkombinationen werden auch zahlreiche lauf- und sprungtechniken in das training integriert. beim training werden alle muskelgruppen beansprucht. nicht nur arm-, bein- und gesäßmuskeln, sondern auch die bauch- und rückenmuskulatur werden kontinuierlich trainiert. aqua nordic walking hat neben der verbesserung der ausdauer, beweglichkeit auch ein entspannungseffekt und verbessert die koordination.

ziele: - bei optimaler schonung der gelenke sollen muskulatur, koordination und ausdauer verbessert werden. - anregung und stärkung des herz- kreislaufsystems - verbrennung von kohlenhydraten und fetten - minderung der cellulitis - regeneration von verletzungen am stützapparat



das herz- kreislaufsystem kommt ebenfalls in top-form. bei aqua nordic walking kommen speziell von uns hierfür entwickelte aqua nordic walking stöcke zum einsatz. aqua nordic walking eignet sich hervorragend für neueinsteiger, ältere menschen und übergewichtige, besonders empfehlenswert ist es als regenerationstraining nach verletzungen am stützapparat aber auch für leistungssportler als alternativ-training. muskeltater bleibt normalerweise aus, da die muskeln mit mehr sauerstoff versorgt und permanent durch das wasser massiert werden.



Referencia:

<http://www.coach5555.de/53255498810f29b14/index.html>
<http://www.aquanordicwalking.com/index2.html>