



Neuwieder Schwimmverein 09 e.V. - Aquafitness

Für alle, die sich gerne im Wasser bewegen, dem klassischen Schwimmen jedoch nicht so viel abgewinnen können, bietet der Neuwieder Schwimmverein 09 e.V. Aquafitness-Kurse an.

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Es stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Durch den Wasserwiderstand wird der ganze Körper effektiv trainiert, während die Gelenke entlastet werden. Darüber hinaus wird die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl verbessert, die Gelenke werden im Wasser entlastet, das gesamte Herz-Kreislauf-System wird angeregt und somit das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Daher eignet sich Aquafitness besonders für ältere Menschen, Personen mit Übergewicht oder nach Verletzungen.

Kurz zusammengefasst: Aquafitness verbessert Fitness, Kraft und Ausdauer und schont dabei die Gelenke.

Der Aquafitness-Kurs findet jeden Donnerstag von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr in [#Feldkirchen](#) statt.