



## Aquafitness

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Aquafitness er holdet for dig, som ønsker at dyrke fitness i vandet, og træne på en skånsom og ikke-vægt bærende måde, uden at man svømmer baner. Holdtypen foregår i vand der er ca. 27°C.

Tempoet på Aquafitness er hurtigere end på Vandgymnastik, da det er nødvendigt at arbejde mere for, at holde varmen.

Der er ingen svømmermæssige krav for at deltage på holdet, men det kræver at du ikke er vandskræk. Undervisningen foregår på blandede dybder, både hvor man kan bunde og ikke kan bunde.

### Målsætninger:

Der bliver lavet program med blandede øvelser for hele kroppen, som varierer fra gang til gang. Disse øvelser foregår både med og uden rekvisitter.

Programmet består typisk af øvelser der træner styrke, balance, motorik, fleksibilitet samt konditionstræning.

Man får motion på en god og anderledes måde i vandet, hvor man udnytter vandets modstand.