



Aqua Fitness

KURS / WORKSHOP

Kalorienkiller Aqua-Fitness



Mit Aquafitness wirst du fit und schlank, ohne dabei ins Schwitzen zu geraten. Aquafitness ist der Schlüssel zu effektiver Fettverbrennung, und das gilt für alle, nicht nur für Seniorengruppen. Wir bringen frischen Wind über Aqua Power und Co., denn was auf den ersten Blick simpel erscheint, steckt voller Power: Das Training im Wasser ist extrem effizient und zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt.

Mit Aquafitness kannst du eine Menge erreichen: Gewicht verlieren, dein Bindegewebe stärken, Muskeln aufbauen, und das alles bei minimaler Verletzungsgefahr und geringer Belastung für deine Gelenke. Und das Beste: Du musst nicht einmal schwitzen. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Wir zeigen dir, wie es geht!

Was versteht man unter Aquafitness?

Aquafitness bedeutet eigentlich nichts anderes als Sport im Wasser. Es ist also der Überbegriff für verschiedenste Bewegungsformen im kühlen Nass: Auch, wenn die Rede von Aquajogging oder Aqua-Aerobic ist, sprechen wir von Aquafitness. Seine Anfänge hat Aqua-Sport in den 60er-Jahren in den USA und wurde zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Um die 80er/90er-Jahre wurden neue Konzepte hin zu Aerobic und Tanzen entwickelt und so schwappte der Trendsport auch nach Europa über.

Wie effektiv ist Aquafitness?

Wer es einmal ausprobiert hat, weiß, so leicht wie es aussieht, ist es dann doch nicht. Sich im Wasser abzu trampeln kann sehr anstrengend, vor allem aber supereffektiv sein. Das liegt daran, dass Wasser eine 800-mal höhere Dichte aufweist als Luft. Bei der Bewegung unter Wasser arbeitest du dementsprechend gegen einen sehr viel höheren Widerstand an als beim normalen Workout an Land. Die Muskeln müssen sich umso mehr anstrengen, um den Widerstand zu überwinden.

"Die physikalischen Eigenschaften des Wassers haben Auswirkungen auf den Körper. Durch den hydrostatischen Druck und die Wellenbewegungen wird Wasser aus dem Körper gedrückt. So kann Wassereinlagerungen entgegengewirkt werden. Beim Training im Wasser kann außerdem effektiv Fett verbrannt und Muskulatur trainiert werden. Das Kraft-Ausdauer Workout trainiert dabei zahlreiche Muskeln gleichermaßen und immer auch

den Gegenspieler zu jedem Muskel.

Welche Vorteile hat Aquafitness?

Im Wasser fühlen wir uns fast wie schwerelos, das wirkt sich positiv auf die Belastung unsere Gelenke aus. Das eigene Körpergewicht muss durch den Auftrieb im Wasser nicht mehr vollständig getragen werden, das entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Die Muskeln leisten dabei umso mehr, da sie den Wasserwiderstand überwinden müssen. So wird Kraft, Kraftausdauer und Kondition trainiert.

Durch die Wellen und den Druck des Wassers auf der Haut gibt es zusätzlich eine Massagewirkung und das Gewebe wird stimuliert, durchblutet und kann so gestrafft und geglättet werden. Auch um Sportverletzungen, Knie-, Hüft- und Rückenproblemen vorzubeugen ist Aquafitness ideal und auch für die Therapie solcher Beschwerden geeignet.

"Die Pool Workouts sehen leicht aus, aber sind in Wirklichkeit richtig hart"

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Susanne Biermann

Fachtrainerin für Prävention

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

18+ Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 01.01.2026 (Uhr) bis (Uhr)

ADRESSE

Hallenbad Hoppecke

Berliner Straße 12

59929 Brilon

TERMIN(E)

<https://www.biermann-susanne.de/kurse-waterfun/>

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

www.biermann-susanne.de

KOSTEN DES ANGEBOTS

Präventives Kräftigungstraining - Aqua Fitness **KU-
BE-ENZF36**

Gemäß § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle
Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert

Inklusion & Barrierefreiheit

RÄUMLICHE ZUGÄNGLICHKEIT

- Voll zugänglich für Rollstuhlfahrer:innen
- Voll zugänglich mit Unterstützung
- Zugänglich für blinde und sehbehinderte Menschen

INHALTLICHE ZUGÄNGLICHKEIT

- Angebote in leichter Sprache

Durchführende Organisation

ADRESSE

Susanne Biermann In der Helle
20 59929 Brilon

KONTAKTPERSON

Susanne Biermann

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

0160/90369013

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

info@waterfun-biermann.de

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger