

# Die Sportart für alle

**Aqua-Fitness, die gesündeste Art, sich in Form zu bringen. «Aqua balance», geleitet von Marion Krizaj, bietet neue Aqua-Fitness-Kurse an, die Körper und Seele ansprechen. Es hat noch freie Plätze...**

Schon im antiken Griechenland wusste man um die Heilkraft des Wassers. Später wurde im Römischen Reich eine ausgeprägte Bäderkultur gepflegt. Auch heute ist man sich der Wichtigkeit des Wassers bewusst. Der Mensch kann ohne Wasser nicht leben, besteht er doch zu einem grossen Teil aus Wasser.

Das Wasser ist auch im Sport- und Therapiebereich nützlich. Aqua-Fitness ist das beste Beispiel dafür. Das Fitnesstraining im Wasser ist die gesündeste Art, Körper und Geist in Hochform zu bringen. Das Wasser ist das beste Fitnessgerät für Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination – und macht dabei noch Spass.

## Massage-Effekt des Wassers

Die Muskulatur wird im Wasser sehr viel effizienter als an Land gekräftigt. Dabei werden die Gelenke, Sehnen und Bänder optimal geschont. Daher ist diese Sportart auch für alle bestens geeignet – ob mit Gelenkproblemen, vor und nach Operationen, für Übergewichtige, Schwangere, jüngere oder ältere Menschen sowie Nichtschwimmer.

Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Muskelgruppen trainiert. Dank des Massage-Effektes des Wassers führt dies nicht zu Verspannungen und Muskelkater. Die Verletzungsgefahr ist weitgehend ausgeschaltet. Durch den hohen Wasserwiderstand werden fünfmal mehr Kalorien verbraucht als an Land, was für viele Menschen gerade nach der Weihnachtszeit ein wichtiger Aspekt ist. Das Training wird je nach Fitnessgrad jedes Einzelnen mit verschiedenen Geräten verstärkt und optimiert.

## Optimal für Herz und Kreislauf

Am Schluss der 45-Minuten-Lektion joggt man mit einer Auftriebshilfe im



**Nasser Sportplausch: Aqua-Fitness bietet Jung und Alt Bewegung, Muskeltraining, Kreislauftraining und viel Spass.** (zvg)

tiefen Wasser. Dies wirkt sich optimal auf Herz und Kreislauf aus. Durch die Auftriebshilfe können auch Nichtschwimmer am Training teilnehmen. Beendet wird das Training mit Dehnen und Entspannen.

Neben all den körperlichen Vorteilen darf die Freude und der Spass beim Aqua-Fitness nicht vergessen werden. Alle Lektionen von Marion Krizaj wer-

den von Musik begleitet. Das Vorurteil, Aqua-Fitness sei ein Softiesport, lässt Marion Krizaj nicht gelten – Männer sind deshalb herzlich willkommen.

Wer sich für einen Kurs in Affoltern, Schwamendingen, Seebach oder in der City interessiert sowie weitere Informationen wünscht, kann sich an Marion Krizaj, Postfach, 8706 Feldmellen, Telefon 079 755 27 14, wenden. (pr)