

## Wo und Wann?

Aqua Man(n) 55+ findet

**donnerstags um 20.00 Uhr**

im Lehrschwimmbecken Herdringen,  
Heinrich-Knoche-Weg, Arnsberg-Herdringen  
statt.

### Anmeldung bei:

Renate Maiworm

Tel. 02932/38270 oder

[r.maiworm@svneptun.org](mailto:r.maiworm@svneptun.org)



## Wir beraten Sie gern



SV Neptun Neheim-Hüsten 1960 e.V.

[www.svneptun.org](http://www.svneptun.org)

Postfach 2528

59715 Arnsberg

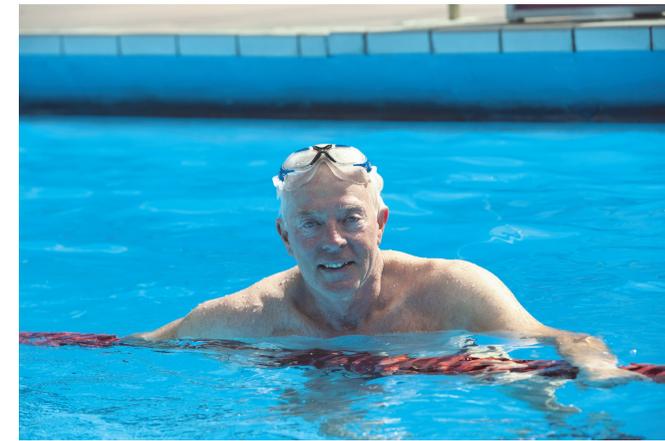
Unsere Partner:



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Fotos: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann



## Aqua Man(n) 55+

im

**Lehrschwimmbecken Herdringen**



## Ausgangslage



Aquafitness ist für viele Menschen eine Sportart, die vor allem von Frauen betrieben wird. Der Grund dafür mag darin liegen, dass die Bewegungen im Wasser weniger anstrengend erscheinen und als „Rumplantschen“ zu Musik abgetan werden.

Aquafitness ist aber durchaus ein Sport, der anstrengend ist und dem Körper viel abverlangt. Ausdauer und Kraft sind die Komponenten, die intensiv trainiert werden. Anspruchsvolle Bewegungen fordern sowohl den Körper als auch den Geist.

Für viele Männer stellt der hohe Frauenanteil in den Kursen eine Hemmschwelle dar. Um vorhandenen Barrieren abzubauen bietet Aqua Man(n) 55+ den Männern Gelegenheit „unter sich“ zu trainieren.

Die inhaltliche Gestaltung ist bei diesem Kurs auf Männer ausgerichtet: Musik und Rhythmus spielen eine andere Rolle, Ausdauer, Kraft und Koordination treten in den Vordergrund.



## Konzept

### Was bedeutet Aqua Man(n) 55+?

Aqua Man(n) 55+ bietet ein Allround-Programm für die Gesundheit, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Männern. Das Training ist abwechslungsreich und macht unheimlich viel Spaß.

Aqua Man(n) 55+ beruht auf drei Säulen:

- Kräftigung der Bewegungs- und Stabilisierungsmuskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten.



Ob beim Aqua-Jogging, Aqua-Boxing oder Intervalltraining: Durch unterschiedliche Übungen, die je nach persönlicher Fitness in der Intensität variiert werden, trainieren die Teilnehmer das Herz-Kreislaufsystem und den gesamten Bewegungsapparat. Der Auftrieb im Wasser hat hierbei eine schonende und entlastende Wirkung auf Gelenke, Sehnen und Bänder. Durch geeignete Übungs- und Spielformen werden die koordinativen Fähigkeiten geschult.

## Ziele

- Spaß an der Bewegung im Wasser
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Erhalt und Steigerung der Muskelkraft
- Verbesserung der Durchblutung von Muskeln und Gehirn
- Förderung der Mobilität und Beweglichkeit
- Sturzprophylaxe
- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten
- Aktivierung des Gleichgewichtssinns
- Stärkung des Immunsystems



**Steigern Sie Ihre Lebensqualität!**