



Der 1. PSV bietet

Aqua-Jogging

**für aktive Sportler/innen
zur Reaktivierung nach Verletzungen
und als Prophylaxetraining**

Aqua-Jogging ist die ideale Trainingsform bei akuten Verletzungen (nach abgeschlossener Wundheilung) und chronischen Gelenkerkrankungen. Bei einem Wasserwiderstand, der 12-14mal höher ist als an Land, kann schon ein geringer muskulärer Einsatz die Laufmuskulatur kräftigen und gleichzeitig Gelenke, Muskeln und Sehnen entlasten. Der Sportausübende kann sich mit Hilfe eines speziellen Auftriebgürtels frei im Wasser bewegen. Die Auftriebskraft des Wassers ermöglicht auch Bewegungen, die an Land schmerzhaft oder wegen fehlender Muskelkraft nicht möglich sind.

Das „Aqua-Jogging“ Training im Wasser ist längst nicht so neu, wie allgemein angenommen wird. In den USA wird diese Sportart schon seit ca. 30 Jahren betrieben und hat seit Anfang der 90er Jahre eine neue „Renaissance“ erfahren. Die Basketballspieler der NBA und namhafte deutsche Sportler wie Lothar Matthäus, Andreas Thiel und Dieter Baumann setzten Aqua-Jogging zum Muskelaufbautraining nach Verletzungen ein.

**Wenn sie Interesse oder sogar gerade gesundheitliche Probleme haben,
so wenden sie sich bitte an unser erfahrenes Instructoren-Team:**

Anne Fuest
Sportlehrerin
Aquatic-Fitness Instructor
1. Paderborner Schwimmverein e.V.
Tel.: 05251/73178

