

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Aquajogging**

**Joggen im Wasser ist etwas anderes als an Land.**

**Tönisvorst-St.Tönis  
Schwimmbad  
Schelthofer Straße 80**

Di. 13:15-14:00 Uhr  
Damen und Herren  
„Wir laufen auch im Wasser“

Do. 14:30-15:15 Uhr  
Damen und Herren  
„Wir laufen auch im Wasser“



Trainerin  
Doris Amend  
Tel.: 02151/799061

Die Zeiten, in denen Schwimmer im Becken brav ihre Runden zogen, sind vorbei. Jetzt wird gejoggt, geboxt und gestrampelt. Dazu muss man die Bodenhaftung im Wasser aufgeben. Man braucht einen Aqua Gürtel oder ein Paar Beinschwimmer. Für Anfänger ist das erst einmal ungewohnt. Trotzdem können auch sie ins Training einsteigen. Zur Stärkung der Muskulatur folgt ein vielseitiges Training für Ober- und Unterkörper. Wir arbeiten mit Aqua Jogging Hanteln, Beco Aqua-BeTomic, Aqua nordicJets, Pullboys, Aqua Pool Nudeln, Bällen, Schwimmbrettern, Schwimmreifen. Spaß gibt es bei diesem Training jede Menge.