

Meer weten?

Voor meer informatie kun je natuurlijk altijd terecht bij:

Zwembad Meekenesch

Telefoon: 0544 - 37 10 00

Kerkhoflaan 5

E-mail: info@meekenesch.nl

7131 TE Lichtenvoorde

www.meekenesch.nl



Volg ons op Instagram



En like ons op Facebook

Lichtenvoorde, maart 2020

Aan de inhoud van deze folder
kunnen geen rechten worden ontleend.



AquaFitness/AquaJogging

Gewichtloze workouts voor iedereen

AquaFitness/AquaJogging

Conditie verbeteren? Spieren versterken? Afslanken?

Drie redenen om te kiezen voor de combinatie van AquaFitness en AquaJogging! Want juist deze vormen van bewegen in het water zorgen voor een betere conditie, sterkere spieren en helpen je af te slanken. Maar dat is het niet alleen, het is ook gewoon gezellig! En of je nu jong bent of oud, man of vrouw, je bent altijd van harte welkom.

Waarom Fitness of Joggen in het water?

Het bewegen in het water heeft een aantal voordelen ten opzichte van bewegen op het droge. Het belangrijkste kenmerk van AquaJoggen en fitnessvormen in het water is de gewichtslousheid. Door deze gewichtslousheid is er geen schokbelasting en weinig kans op blessures. Tijdens het oefenen in het water ontstaat er circulatie rondom het lichaam, dat een masserend effect heeft. Kortom, AquaFitness en AquaJogging zijn gezellige en intensieve manieren van sporten waar iedereen op eigen niveau en snelheid kan meedoen.

Rugklachten? Even overleggen!

Voor mensen met rugklachten adviseren wij in verband met het gebruik van een wetbelt om eerst contact op te nemen met uw (huis)arts.

Wat is AquaJogging?

AquaJogging is het uitvoeren van allerlei loopvormen in diep water met behulp van een wetbelt. Een wetbelt is een brede band die om het middel gedragen wordt en een groot drijfvermogen heeft, zodat hoofd en nek boven water blijven.

AquaJogging is in principe voor iedereen en een prima methode om de algehele conditie te verbeteren. In de lessen, die op muziek worden gegeven, komen alle spiergroepen aan bod.

Wat is AquaFitness?

AquaFitness is een aanvulling op het AquaJoggen, waarbij specifiek getraind wordt op het uithoudingsvermogen in combinatie met spierversterkende oefeningen. Deze combinatie wordt in zowel diep als ondiep water gegeven met opzweepende muziek.

Gezellig

We staan voor een bruisend en gezellig Meekenesch niet alleen in de les maar ook daarbuiten. Daarom staat na elke les de koffie klaar voor wie daar zin in heeft. Gewoon nog even gezellig nakletsen. Ook belangrijk!

Wanneer?

AquaFitness/AquaJogging wordt gegeven op:

woensdag van 10.15 tot 11.00 uur
woensdag van 20.30 tot 21.15 uur
donderdag van 20.30 tot 21.15 uur
vrijdag van 10.15 tot 11.00 uur

Kom gewoon een keer meedoen!

Lijkt het je iets, of wil je kijken of het iets voor je is? Je komt gewoon een keer gratis en vrijblijvend meedoen. Dan kun je zelf ervaren of AquaJogging of AquaFitness bij jou past!

