



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

AQUAFITNESS (2)

Vandglæde for dem, der elsker at få sved på panden

Hvor: Både lav og dyb ende af 25-meter bassinet

Hvem: Voksne – mænd som kvinder, der ønsker mere intens og målrettet vandtræning

Krav: Du skal være tryk ved vand og klar på at give den gas – svømmefærdigheder er en fordel, men ikke et krav.

Hvad laver vi?

AQUAFITNESS (2) er for dig, der vil have mere ud af din træning – mere styrke, mere kondition og mere sved på panden. Vi kombinerer funktionel vandtræning med inspiration fra crossfit, hvor vi arbejder med intervaller, modstand, udholdenhed og teknik.

Vi træner i både lavt og dybt vand – og det betyder:

- Bedre core-aktivering og balance
- Højere intensitet uden belastning på led
- Mulighed for at arbejde med hele kroppen i fuldt bevægelsesudslag
- Dynamiske øvelser med vægte, aquaorme, plader, bolde og egen kropsvægt

Hvorfor vælge *AQUAFITNESS (2)*?

- Du får tidseffektiv og målrettet træning, hvor hele kroppen bliver udfordret
- Du øger din kondition, styrke og kropskontrol
- Du oplever høj puls og efterforbrænding – uden risiko for overbelastning
- Du får variation, motivation og masser af energi

Til dig, der vil lidt mere

Uanset om du vil i form, forbedre din præstation, genoptræning med mål – eller bare have det sjovt, mens du træner – så er *AQUAFITNESS (2)* noget for dig. Du arbejder hårdt – men med grin og gejst.