



## Stundenbeispiel: Dynamisches Training im Wasser

07.05.2023

Praktisch für die Praxis: Aquafitness mit Handgeräten - BEtomic oder alternativ Schwimmflügel

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene im Alter von 25–60 Jahren (je nach Beckengröße). Im Tiefwasser ist die Schwimmfähigkeit Voraussetzung., **Ort:** Schwimmbecken: Flachwasser (1,20 – 1,40 m) oder Tiefwasser

Eine Wassergymnastik-/Aquafitness-Einheit kann durch Handgeräte abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden. Die BEtomics bieten durch ihren Auftrieb und die Erhöhung des Wasserwiderstandes vielfältige Möglichkeiten zur Muskelkräftigung sowie zum Training der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Mai 2023

[Stundenbeispiel Mai 2023](#)

[Zurück](#)

