

## **Aqua-Jogging in Kerpen: Fitness im Wasser ohne Schwimmhilfe**

Erfahren Sie, wie Aqua-Jogging in Kerpen Gelenke schont, Ausdauer stärkt und vielseitige Gesundheitsvorteile bietet.

Aqua-Joggen erfreut sich wachsender Beliebtheit, besonders in der Region Kerpen, wo sich eine Gruppe Sportbegeisterter regelmäßig im Schul- und Vereinsbad trifft. Diese Sportart bietet nicht nur die Möglichkeit, die Fitness zu steigern, sondern auch einen besonderen Reiz für jene, die das Wasser lieben, aber nicht unbedingt schwimmen möchten.

### **Die Kunst des Aqua-Joggings**

Um Aqua-Jogger zu sein, benötigt man einen speziellen Gürtel aus PE-Schaumstoff. Dieser Gürtel hebt den Körper leicht an und ermöglicht es den Sportlern, aufrecht im Wasser zu laufen, ohne den Boden zu berühren. Das Ziel ist es, beim Laufen im Wasser gegen den Wasserwiderstand zu arbeiten, was die Muskulatur effektiv trainiert. Diese einzigartige Bewegung unterscheidet sich grundlegend vom traditionellen Schwimmen, bei dem Schwimmer versuchen, den Wasserwiderstand zu minimieren.

### **Eine gelenkschonende Trainingsalternative**

Ein wesentlicher Vorteil des Aqua-Joggings ist seine Gelenkschonung: Die Teilnehmer tragen im Wasser nur etwa 25

Prozent ihres Körpergewichts, was es zu einer hervorragenden Option für Menschen mit Gelenkarthrose oder andere Körperübungen, die intensive Gelenkbelastungen minimieren wollen, macht. Zudem können Sportler sowohl alleine als auch in Gruppen joggen, was das soziale Miteinander fördert.

## **Eine abwechslungsreiche Sportart**

Das Training bietet eine Vielzahl von Laufstilen. So können die Teilnehmer zwischen Grundschrift, Kniehebelauf und dem Robo-Jogg wählen, was das Training spannend und abwechslungsreich gestaltet. Intervallläufe und Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen sorgen dafür, dass die Muskulatur umfassend beansprucht wird. Dieser Mix aus Kraftsport und Ausdauertraining macht Aqua-Joggen besonders effektiv.

## **Gesundheitliche Vorteile des Aqua-Joggings**

Aqua-Joggen bietet darüber hinaus diverse gesundheitliche Vorteile: Die Kühle des Wassers sorgt dafür, dass der Körper auch bei intensivem Training nicht überhitzt. Der Wasserdruck erleichtert das Atmen und hat einen positiven Massageeffekt auf die Muskulatur, was zu einer automatischen Lymphdrainage führt. Viele Teilnehmer berichten von einem Gefühl der Entspannung nach den Einheiten, oft gepaart mit dem Bedürfnis, sofort schlafen zu wollen.

## **Eine Gemeinschaft von Sportbegeisterten**

Die Gemeinschaft der Aqua-Jogger in Kerpen besteht mittlerweile seit über 20 Jahren. Unter Anleitung von Volker

Sollin, einem erfahrenen Schwimmtrainer und Aqua-Fitness-Instruktor, haben sie viel über die Techniken und Übungen gelernt. Für diese Gruppe steht der Spaß im Vordergrund: Obwohl alle Mitglieder schwimmen können, ziehen sie das Aqua-Joggen vor und genießen die entspannende sowie anregende Erfahrung im Wasser.

Insgesamt zeigt sich, dass Aqua-Joggen nicht nur eine effektive Trainingstechnik ist, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit bietet, in einer freundlichen und unterstützenden Gemeinschaft aktiv zu bleiben.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**