



Aquazirkel

Grundsätzlich ist das Zirkeltraining eine abwechslungsreiche Trainingsform. Unter Berücksichtigung der physikalischen Wassereigenschaften bietet es den gleichen Spaß und die gleiche Effektivität, im Wasser, wie am Lande. Koordinationsübungen und Kraftausdauerbewegungen beanspruchen die Teilnehmenden in unterschiedlichen Fassetten und Intensitäten. So entsteht ein adäquates Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

[Aquazirkel \(pdf\)](#) Ein Aquafitnesstraining mit 8 Stationen. Die Stationen werden zu zweit oder zu dritt absolviert. Die Übungszeit an den Stationen beträgt 1 Minute.

[Aquafitnesszirkel Gerätemix 1 - moderat \(pdf\)](#)

[Aquafitnesszirkel Gerätemix 1 - intensiv \(pdf\)](#)

Diese Zirkelprogramme bestehen aus 8 Stationen mit einem Gerätemix bekannter Geräte wie Poolnudel, Schwimmbrett, Stab, Hantel und Ball. Der Zirkel wird partnerweise absolviert. Die Übungszeit beträgt 60 Sekunden pro Station.

[Aquafitnesszirkel Gerätemix 2 - moderat \(pdf\)](#)

[Aquafitnesszirkel Gerätemix 2 - intensiv \(pdf\)](#)

Diese Zirkelprogramme bestehen aus 8 Stationen mit einem Gerätemix **neuer Geräte** wie Aquabrasils, Be Tomic, DynaPad und Beflex. Der Zirkel wird partnerweise absolviert. Die Übungszeit beträgt 60 Sekunden pro Station