Wasserfitness: Ein nasser Circuit

Ein Schwimmbecken bietet die Möglichkeit, die Fitness gezielt und gelenkschonend zu verbessern. Die folgenden Übungen werden aneinander gereiht zum Stationentraining und eignen sich sowohl im tiefen als auch im brusttiefen Wasser.

Wasserfitness: Ein nasser Circuit (pdf)

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO