

Silke Amthor

AQUAFITNESS

Waterpower für Körper und Seele



V. 7. 21



BILD LINKS: *Wasser – der Ursprung des Lebens. Kehren Sie zu den Wurzeln zurück, und erfahren Sie, wie wohltuend entspannend und heilend das Lebenselixier Wasser sein kann.*

BILD RECHTS: *Ob Pool-Nudel, Aquajogging oder Aquarobic: Das Training im Wasser bietet überraschend vielfältige und neue Fitnessmöglichkeiten.*

INHALT

Schöner schwimmen

Brust oder Butterfly?	6
Brustschwimmen	10
Rückenschwimmen	14
Kraulschwimmen	18
Butterfly	22

Fit wie ein Fisch – Aqua-Gym

Wasserspielzeug	28
Aquajogging	30
Bunter Wasserspaß – Pool-Nudel	31
Waterpower – Aquarobic	32
Stretching	33
Übungen Aquajogging	34
Übungen Pool-Nudel	35
Übungen Aquarobic	38
Übungen Stretching	45

Wellness – alles im Fluss

Aqua-Nia	52
Aqua-Qi-Gong	52
Im Rausch der Tiefe – Watsu & Co.	53
Übungen Aqua-Nia	58
Übungen Aqua-Qi-Gong	62
Special: Kleine Spielverderber	64

Baden im Glück – Wasser & Meer

Die Thalassotherapie	68
Abtauchen in der Wanne	74
Fit unter der Brause	78

Die Pflege mit dem Blubb

Wasser auf unserer Haut	84
Haare in Hochform	92

Doc Aqua – heilen mit Wasser

Dampfbäder, Kompressen & Wickel	98
Sauna, Hamam & Co.	102
Prost – Prickeln aus der Flasche	107

Über dieses Buch	111
Register	112



*Element mit hohem Wellnessfaktor:
Wasser belebt Body & Soul, in der
heimischen Badewanne ebenso wie
beim Urlaub am Meer...*