

Seit 15 Jahren gibt es diese Veranstaltung in Deutschland. Dieses Jahr bietet der Schwimmbezirk Mittelrhein e.V. bereits zum 2. Mal mit den Freiwassermeisterschaften dieses Event am Fühlinger See an.

Die Teilnehmenden setzen ein Zeichen gegen die zunehmende Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Alle, die sich dieser Herausforderung erfolgreich stellen, sind bei diesem Event Sieger.

### Wer kann mitmachen?

Aquarunning richtet sich an alle Teilnehmer von Aquafitnesskursen und-angeboten in Schwimmvereinen, sowie an alle Fitness-Interessierten, die Aquajogging in einem sicher organisierten Umfeld testen wollen.

Jeder, der sich gesund fühlt und Aquarunning ausprobieren möchte, gleich ob trainiert oder untrainiert. Empfohlen wird eine Vorbereitung in Aquafitness oder Aquajogging-Kursen. Kompetente Trainer und Übungsleiter bereiten sie dort auf diesen Event vor.

Die optimalen Gruppengrößen sind ein Garant für eine langfristige Motivation für alle, die ihren Lebensstil nachhaltig positiv ändern wollen.

### Was ist Aquarunning?

Aquarunning in tiefem Wasser, besser bekannt unter Aquajogging, ist eines der bekanntesten Angebote im Aqua-Fitness-Bereich. Mit einem Aquarunning-Gürtel wird ein Schwebestand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu „laufen“. Neben dem Spaß an der sportlichen Betätigung ist das Aquarunning im tiefen Wasser ein optimales Herz-Kreislauf-Training, das die Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet sowie die gesamte Muskulatur kräftigt.

Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Nicht die Zeit für die 1000-m-Strecke ist entscheidend, sondern die neue Erfahrung eines altbekannten Bewegungsablaufes im Wasser.

Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser begleitet

Aquarunning ist ...

- Aquajogging in Naturgewässern
- Eine neue Herausforderung ohne Wettkampfcharakter und Zeitlimit
- Individualsport in der Gruppe
- Geeignet für jedes Alter

Neugierig? – Dann probieren sie es aus!



**Infos und Anmeldung:**  
[www.schwimm-mit.de](http://www.schwimm-mit.de)

