

## VANDAEROBIC

Vandaerobic er for alle uanset alder, køn og kondition. Vi træner i det store bassin både med og uden redskaber. Det er et motionshold med god musik og øvelser, der styrker din krop samtidig med at det er sjovt.

Her er der ingen svømning. I stedet står, går, løber og hopper du i bassinet. Vi træner alle muskelgrupper ved hver træning. Du bliver forpustet, men der er stadig lige præcis luft nok til, at du også kan grine. Meget!

Hovedparten af træningen foregår i den lave ende af det store bassin (120 cm dybde), så du behøver ikke kunne svømme for at være med.

Vandaerobic er skånsom træning for både vores muskler og led, men effektiv særdeles når vi udnytter vandets modstand.

De sidste 10 min. er der udstrækning i det varme bassin.

Tip: Nogle deltagere foretrækker at have et par tynde bomuldssokker på, så man bedre kan stå fast i bassinet.