

FOCUS-VERGLEICH-Studie 50 / 2005: Aqua-Kurse haben´s in sich: Aqua-SPORT belegt Spitzenplatz !

(auch vor Schwimmen)

Welche BEWEGUNGSFORM bringt was ? Jeder Sport hat einen anderen Effekt. Ideal ist es, verschiedene Belastungen zu kombinieren.	bei Über- gewicht	empfohlen für Anfänger	bei Gelenk- problemen	Kalorien- verbrauch hoch	Kraft	Ausdauer	Beweglich- keit
A) GRUPPEN-FITNESS							
Aerobic				X	X	X	X
AquaJogging / AquaGymnastik	X	X	X	X	X	X	X
Indoor-Cycling (Spinning)	X		X	X	X	X	
Problemzonen-Training z.B. BOP, Body-Shaping	X	X	X		X		X
Tanz, z.B. Body-Jam, Dance-Aerobic				X		X	X
Gewichtstraining, z.B. Body-Pump, Power-Pump				X	X	X	
Kampfsport, z.B. TaeBo, FitBo				X	X	X	X
Yoga							X
B) INDIVIDUAL-FITNESS							
Gerätetraining (Kraft/Gymnastik)	X	X	X		X		X
Herz-Kreislauf-Training (Radeln, Rudern, Crosstrainer)	X	X	X	X	X	X	
Joggen auf dem Laufband				X		X	
Walking auf dem Laufband	X	X	X			X	
Klettern				X	X	X	X
Schwimmen (zum Vergleich !)	X		X	X		X	
C) SPORTSPIELE							
Fußball/Tennis/Squash				X		X	

