Ressort: Gesundheit

Bewegung im Wasser

Aqua Walking für Einsteiger

Hannover, 01.06.2026, 14:59 Uhr

GDN - Wenn die Außentemperaturen zu hoch werden, die Sehnsucht nach kühlendem Wasser wächst, aber auch der Drang nach Walking-Übungen besteht, dann ist Aqua Walking eine hervorragende Alternative zu anderen schweißtreibenden Aktivitäten.

Mit einer Handvoll Übungen kann viel Gutes für die eigene Gesundheit getan werden. Ideal ist ein Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von bis zu 1,30 Metern Tiefe, so dass gut im Becken gestanden und sich bewegt werden kann.

Zum Auftakt empfehle ich zwei bis drei Runden mit großen Schritten durch das Wasser zu schreiten. Die Arme werden gegengleich einsetzt. Das bedeutet, wenn das rechte Bein nach vorn schreitet, bewegt sich der linke Arm nach vorn. Wichtig: Der Oberkörper sollte gerade gehalten werden.

Als zweite Übung wende ich gern das Brustschwimmen-Gehen an. Bei dieser Übung werden die Arme wie beim Brustschwimmen bewegt und dazu ein Schritt nach vorn gesetzt. Eine gern angewandte Übung ist das Kraulschwimmen-Gehen. Mit dem linekn Bein gehen wir nach vorn und mit dem rechten Arm drücken wir das Wasser weg. Im zweiten Schritt werden Arme und Beine gegengleich eingesetzt.

Um unsere Hüftbeweglichkeit zu trainieren, strecken wir ein Bein nach vorn und mit den Fingerspitzen der anderen Hand berühren wir die Zehenspitzen. Zum Abschluss drehen wir noch ein paar Runden im Becken. Abwechselnd gehen wir eine Runde auf Zehenspitzen und Fersen.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125527/bewegung-im-wasser.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619