



Aqua-Gymnastik macht munter

- **Marschieren ist angesagt:** Gehen Sie so weit ins Schwimmbecken, bis Ihnen das Wasser bis zur Brust reicht. Laufen Sie 12 große Schritte vorwärts und bewegen Sie dabei die Arme kräftig vor und zurück. Kleine Pause einlegen und dann gleich noch mal.
- **Jetzt wird Druck gemacht:** Im hüfttiefen Wasser die Beine leicht auseinander grätschen, einen Ball mit beiden Händen fassen und fest unter die Wasseroberfläche drücken. Kurz unten halten, hochkommen lassen und gleich noch mal.
- **Parademarsch:** Im hüfttiefen Wasser versuchen Sie, jeweils ein gestrecktes Bein so hoch zu heben, dass die Zehenspitzen kurz aus dem Wasser ragen. Erst rechts, dann links, und das Ganze mit Schwung etwa 12-mal.