

# Mission Unter- und Überwasser, Aqua Team Bern

Wir schreiben den 13.09.2019, ein wunder schöner Spätsommertag. Köbi und Kurt sind wieder auf einer Mission, Decknamen " Unter- und Überwasser".

Leider wurde unsere Tarnung relativ früh entlarvt. War es die Neonfarbene Badehose oder war es der leichte Altersunterschied? Doch schlussendlich war es wohl unsere auffallende, fehlende Kondition und Koordination.

Für euch Leser haben wir gleich zwei Lektionen nacheinander spioniert, was uns an physische Grenzen brachte. Die erste war im tiefen Wasser mit einem ausgeklügelten Auftriebsring (siehe Bild). Es entstand das Schwebefühl. Bei der zweiten wurde der Boden gehoben und die Tiefe war nun auf 1,20m. Der Effekt wieder sein Körpergewicht zu spüren war markant. Die verschiedenen Wassertiefen stellten uns auf unterschiedliche Herausforderungen. Der Trainingseffekt der Muskeln, Gelenke und Atmung war gut spürbar.

Was wir gelernt haben, durch den Widerstand wird die Muskulatur aktiviert und der Lymphfluss angeregt, langsam kommen wir ins Schwitzen. Auch für Köbi der etwas ältere von uns zwei ist Aquagymnastik eine super Lösung, da die Gelenke geschont werden und keine hastigen, schlagartigen Bewegung passieren. Durch die Musik haben wir schnell vergessen, das es eigentlich total anstrengend ist und hatten sehr viel Spass. Fazit leichter Muskelkater schon vor dem anziehen.

**Fühlst Du dich bei unten stehenden Punkten angesprochen dann empfehlen Köbi und Kurt eine Schnupperstunde bei Aqua Team Bern zu besuchen**

- **Rückenschmerzen**
- **Marzili Body auf Touren bringen**
- **Muskeln die mehr Zuneigung benötigen**
- **Bierbauch oder nach Schwangerschaft**
- **Gelenksfaulheit**
- **Rückensteifheit**
- **Mobilitätseinschränkungen**
- **Kräftigung des Beckenbodens**
- **verbessert Atemtechnik**
- **besseres Körpergefühl**

