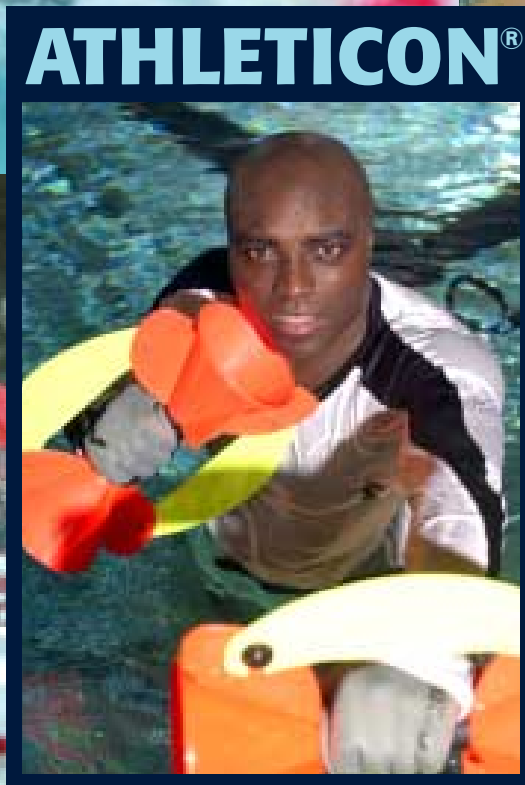


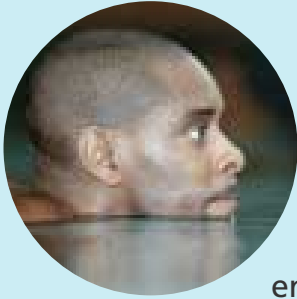
# Agua Fitness Training

FÜR LEISTUNGS- UND PROFISPORTLER



# AquaFitness Training

FÜR LEISTUNGS- UND PROFISPORTLER



Die besonderen Eigenschaften des Wassers – Auftrieb, Widerstand und Hydrostatischer Druck – ermöglichen es, ein einzigartiges und effektives Training zu schaffen. Alle Trainingseinheiten sind auf neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut.

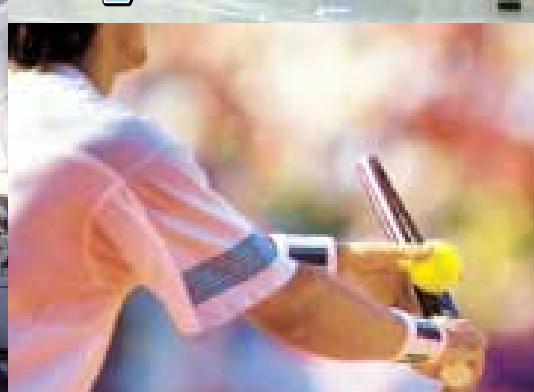
Athleticon® AquaFitness setzt große Akzente in der Neu- und Weiterentwicklung im Bereich AquaFitness für den Leistungs- und Profisportler.

Unser Team besteht aus Experten der verschiedensten Bereiche, wie beispielsweise Dipl. Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Ärzten und Freizeitpädagogen.

Unsere individuellen Trainingsprogramme bieten höchste Effizienz und Spaß. Unseren Schwerpunkt legen wir dabei auf die Betreuung von Leistungs- und Profisportlern.

Integrieren Sie das Athleticon® AquaFitness Training in Ihre bestehenden Trainingspläne oder Trainingseinheiten. Für unterschiedlichste Sportarten haben wir deshalb folgende Trainingsmodule erstellt: das Regenerationstraining, das sportartspezifisches Training und das Konditionstraining.

Wir betreuen Sportler aus nahezu allen Bereichen: Fußball, American



# Trainings Module

## Modul 1 Regenerationstraining

Das Medium Wasser eignet sich auf Grund seiner Eigenschaften hervorragend als Regenerationstraining nach Wettkampfbelastungen. Hier bieten wir ein ausgewogenes Training an, welches eine Regeneration beschleunigt und eine sanfte Trainingseinheit für den gesamten Körper bildet.

Der Athlet hat somit eine aktive Regeneration und ist deutlich schneller wieder in seinem optimalen Leistungsbereich für Training und Wettkampf.

## Modul 2 Sportartspezifisches Training

Nutzen sie das Cross Over Training schon bevor Verletzungen auftreten.

Wir haben verschiedene Trainingskonzepte für unterschiedliche Sportarten, welche die Athleten auf einem hohen Fitness-Level halten und Verletzungen zur gleichen Zeit heilen. Gerade das Wasser bietet eine ideale Möglichkeit, bestimmte Techniken und Bewegungsabläufe intensiv zu trainieren.

So werden viele Bewegungsabläufe durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers abgebremst und die Gelenke dadurch stark entlastet.



Football, Handball, Leichtathletik, Tanz, Boxen, Tennis, Golf und Segeln

## Modul 3 Alternative Trainingseinheiten im Medium Wasser (Konditionstraining)

Der Ideale Ausgleichssportart für alle Athleten.

Das alternative Training ist gerade für Leistungs- und Profisportler ein sehr wichtiger Baustein in der Trainingslehre und -methodik. Da die Athleten in ihren jeweiligen speziellen Sportarten ihren Körper bzw. Bewegungsapparat oft sehr einseitig belasten, bietet sich ein Aqua Ausgleichstraining an.

Mit unserem Athleticon AquaFitness Training gelingt es uns, eine Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie ein ideales Ausdauertraining zu schaffen.



## Service

Alle unsere Trainingseinheiten werden leistungsdiagnostisch ausgewertet. Jeder Athlet/Trainer erhält eine Trainingsauswertung seiner Einheit. Das gesamte Trainings-Equipment wird von Athleticon gestellt. Wir bieten bei Bedarf Aqua Becken in verschiedenen Wassertiefen (Trainingsart abhängig).



# AguaFitness Training

FÜR LEISTUNGS- UND PROFISPORTLER

>> Nils Liebich (mitte), Leiter von Athleticon®  
mit der Popgruppe ATC



**Nils Liebich, Leiter Athleticon®**  
M.S. Exercise and Sport Science

- studierte Sport an der University of Miami
- arbeitete in verschiedenen Trainerstäben im Profisport
- trainiert Sportler aus unterschiedlichen Bereichen wie Fussball, Leichtathletik, Tanz und Football

Sponsored by



**ATHLETICON®**

Nils Liebich\_Elbchausee 194\_22605 Hamburg  
Fon 040|88 12 89 23\_Fax 040|88 12 89 28