

# Studie abgeschlossen

Die Herner-Sport-Taucher setzen nicht nur auf tauchsportliches Schwimm- und Schnorcheltraining, sondern praktizieren ein besonderes Konzept : Aquafitness als Ganzkörpertraining. Dies ist eine Konsequenz der Langzeitstudie „Wer rastet, der rostet“, die unter ärztlicher Kontrolle seit 2003 durchgeführt wird. Nun wurde die Studie mit der letzten von 40 Testeinheiten erfolgreich abgeschlossen. Die Studie belegt, dass körperliche Aktivitäten nicht nur fit halten, sondern dabei auch noch zahlreiche Körperfunktionen positiv beeinflussen können. FOTO: HERNER-SPORT-TAUCHER

