LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Aquafitness/Wassergymnastik

Grundlagen Wissen

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining. Durchgeführt wird Aquafitness ganz ohne Geräte oder mit modernen Hilfsmitteln wie Poolnudel, Disc und Hanteln sowie mit traditionellen Geräten wie Stab, Schwimmbrett und Bällen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Arme, Beine, Po und Rumpf besonders effektiv und gelenkschonend trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

Für die Übungsleitung einer Aquafitness- oder Wassergymnastikstunde ist wichtig, sich mit den physikalischen Eigenschaften des Wassers und den organisatorischen Rahmenbedingungen vertraut zu machen.

Rahmenbedingungen (pdf)Unterschied Aquafitness und Wassergymnastik und deren Eigenschaften; ÜL-Voraussetzungen; Tiefenwassertraining; Präventions- und Rehabilitationsangebote

---

Kontraindikationen (pdf)Den Teilnehmenden sollte bewusst gemacht werden, dass eine offene Kommunikation über Beschwerden gegenüber der Kursleitung unabdinglich sind.

Physikalische Wassereigenschaften (pdf)Auftrieg; Widerstand; Hydrostatischer Druck; Wärmeleitfähigkeit u.a.m.

Wirksamkeit des Wassers auf den Körper (pdf)Herz-Kreislauf-Atmungssystem; Haltungs- und Bewegungssystem; Nervensystem; Haut und innere Organe