

## Wassergymnastik

Aquafitness Aqua-Aerobic mit Aqua-Gloves

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, **Ort:** Flachwasserschwimmbecken (ca. 135 cm tief, Temperatur 26 - 28 Grad Celsius, pro TN ca. 4 m<sup>2</sup> Bewegungsraum)

Ähnlich der klassischen Aerobic an Land trainiert auch die Aqua-Aerobic die großen Muskelgruppen und fördert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Jedoch mit dem Unterschied, dass der Wasserauftrieb das Körpergewicht reduziert und dadurch die Gelenke entlastet werden.

Februar 2008

---

Wassergymnastik mit der Frisbeescheibe Ein attraktives, schonendes und effektives Ganzkörpertraining

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15–20, **Ort:** Schwimmbecken (Wassertiefe = schulterhoch)

Längst sind die Zeiten vorbei, in denen „Bewegung im Wasser“ nur als Anwendung in der Kur und in der Rehabilitation bekannt sind. Im Wasser bieten sich vielfältige Bewegungsangebote an, die „an Land“ von älteren Menschen aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates häufig nicht mehr durchgeführt werden können.

April 2004

---

Wassergymnastik Kräftigungsübungen und Spielfonnen mit dem Eimer

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, **Ort:** Schwimmbad (brust-bis schultertiefe Wasser)

Das Bewegen im Wasser erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Angebote vielfältiger Art werden ausgeschrieben und durchgeführt (Wellness im Wasser, Aqua-Fitness, Aquarobic, Aqua-Power etc.). Die Wassergymnastik nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Druck, Widerstand) und die Wirkungen können in der Gymnastik gespürt und erfahren werden.

November 1999