

## Übungsprogramme und -sammlungen

Ein gutes Aquafitnessprogramm sollte alle Körperbereiche beanspruchen. Die hier vorgestellten Programme mit verschiedenen Geräten bieten für viele Einsatzbereiche einen geordneten Ablauf von 7-12 Übungen an.

Sie können die nachfolgenden Programme auf wenigen Seiten ausdrucken und mit zur Übungsstunde nehmen.

### Übungsprogramme

[Aquafitness mit dem Reifen \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit dem Schwimmbrett \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness am Beckenrand \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit Aquagloves \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit dem Stab - Programm 1 \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit dem Stab - Programm 2 \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit der Poolnudel - Programm 1 \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit der Poolnudel - Programm 2 \(pdf\)](#)

---

[Aquafitness mit dem/der Partner/-in \(pdf\)](#)

---

[Ballspaß im Wasser - Koordination und Kräftigung alleine und zu zweit \(pdf\)](#)

---

### Übungssammlungen

Nachfolgende Sammlungen fassen mehrere Übungen zusammen, die mit folgenden Geräten durchgeführt werden können.

---

[Übungen ohne Geräte \(pdf\)](#)

---

[Übungen mit Ball \(pdf\)](#)

---

[Übungen mit Schwimmbrett \(pdf\)](#)

---

[Übungen mit Stab \(pdf\)](#)

---

[Übungen mit Schwamm \(pdf\)](#)

---

[Übungen mit Eimer \(pdf\)](#)

---

[Übungen zur Entspannung \(pdf\)](#)

---