

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)