



Aquafitness/Wassergymnastik

Die gesunde Kraft des Wassers



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.

[Aquafitness](#)

[Grundlagenwissen](#)

Für die Übungsleitung einer Aquafitness ist wichtig, sich mit den physikalischen Eigenschaften des Wassers und den organisatorischen Rahmenbedingungen vertraut zu machen. Dazu zählen Sicherheitsaspekte genauso wie Tipps und Hinweise für den Einsatz von Musik.

[Methodik](#)

Die vorliegende Broschüre soll eine Hilfe zur Beurteilung der Frage sein, welche Bedingungen gegeben sein müssen, um sich sowohl als Träger als auch als Leiter/-in eines Angebotes im Wasser

abzusichern.....

[Stundenbeispiele](#)

Spiele im Wasser erfreuen sich vor allem bei Kinder und Jugendlichen großer Beliebtheit. Im Folgenden finden Sie in diesem "Spielebasar" viele Beispiele und Spielideen, die....

[Übungsprogramme](#)

Die hier vorgestellten Programme mit verschiedenen Geräten bieten für viele Einsatzbereiche einen geordneten Ablauf von 7-12 Übungen an.....

[Wasser Ältere](#)

Apnoe-Tauchen für Seniorinnen und Senioren - Aquafitness für Ältere - Aquafun - Aquajogging - Aquawell - Fit und gesund im Wasser - Flossenschwimmen für jedes Alter - Wassergymnastik - Wasserspiele & Musik

[Materialien](#)
