

## Präventions- und Gesundheitstrainer

**Flachwasser Aquafitness – ein flottes und motivierendes Ganzkörpertraining**

**Michaela Hilgers, Ulrike Scherber**

### AUF EINEN BLICK

Das Element Wasser, das bei vielen seit der Kindheit positive Erinnerungen weckt, bietet wetter- und jahreszeitunabhängig die Möglichkeit, Spaß an gesundheitsorientierter Bewegung zu finden. Durch den Einsatz von neuen Geräten, gezielter Musikauswahl und unter Anleitung von geschulten Trainern verfügt das Aquafitnessprogramm über einen großen Aufforderungscharakter und vermittelt ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis. In diesem Beitrag stellen die Autorinnen das Präventionskonzept Flachwasser Aquafitness vor.

#### Erfolgsgeschichte

Dieses Rundumprogramm für Körper und Geist wurde maßgeblich durch die anerkannte Expertin Mary Sanders, eine ehemalige Olympiateilnehmerin aus den USA, in den 80er und Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts entwickelt.

Als Sportdozentin an der Universität Reno in Nevada führte sie wissenschaftliche Untersuchungen und ihre praktischen Erfahrungen aus der Rehabilitation und dem Gesundheits- und Leistungssport im sogenannten Aquatic Fitness System zusammen: dieser neuartige Mix aus Aquarobic und Aquajogging ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik.

Im Jahr 2001 führte auch die Ruhr-Universität Bochum im Rahmen mehrerer Diplomarbeiten Untersuchungen zur Belastung beim Flachwasser Aquajogging im Vergleich zur Laufbandbelas-

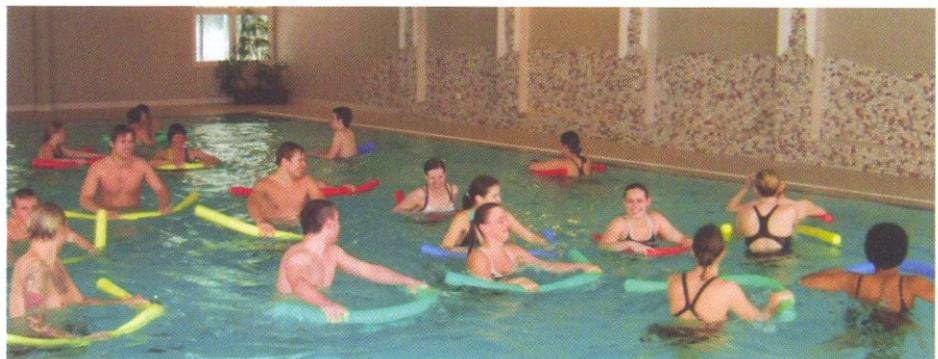
tung durch. Es zeigte sich, dass beim Flachwasser Aquajogging eine hohe Belastbarkeit, die mit der auf dem Laufband vergleichbar ist, erreicht werden kann und somit ein gezieltes Ausdauertraining im Wasser möglich ist.

#### Wasser – das nasse Element

Die Auftriebskraft ermöglicht ein gelenkschonendes Training der Beweglichkeit und gibt den Teilnehmern das ange-

nehme Gefühl von Leichtigkeit. Gleichzeitig fordert der Auftrieb dem Körper ständig Gleichgewichtsreaktionen ab, so dass gefahrlos im Sinne einer Sturzprophylaxe die Koordination geschult wird.

Der Wasserwiderstand, der effizient zur Kräftigung der Muskulatur genutzt werden kann, lässt sich durch Einsatz von Aquageräten im Sinne eines Ganzkörpertrainings verstärkt nutzen.



Der Einsatz von Aquageräten wird für ein Ganzkörpertraining genutzt

Foto: Michaela Hilgers

## Flachwasser Aquafitness – das Konzept

Die genannten hydrostatischen Grundlagen des Wassers eignen sich hervorragend, um möglichen Folgen eines Bewegungsmangels entgegenzuwirken und die motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Präventionssport wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination abzudecken.

### Inhalt der Kursstunden

Innerhalb von 10 Kurseinheiten wird den Teilnehmern der Trainingspartner Wasser mit seinen vielfachen Möglichkeiten nahe gebracht. Bekannte traditionelle Bewegungen wie Laufen, Hüpfen, Springen werden mit flotter Musik zu »neuen« Bewegungsformen kombiniert.

In den einzelnen Stundenbildern werden Ausdauertraining, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitssequenzen sowie Entspannung abwechslungsreich verknüpft.

Zudem bieten die regelmäßig eingesetzten Geräte, Aquahandschuhe und Poolnudeln, den Teilnehmern einen hohen Aufforderungscharakter. Für das Stationstraining kommen weitere neue Geräte zum Einsatz.

### Für wen ist Aquafitness geeignet?

Primär ist der Kurs für Gesundheitsinteressierte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinstieger und Wiedereinsteiger im Sport entwickelt worden, darüber hinaus ist die Flachwasser Aquafitness besonders für Personen mit Übergewicht geeignet, da durch den Auftrieb – wie schon bereits erwähnt – ein äußerst gelenkschonendes Ausdauertraining zur Gewichtsreduktion möglich ist.

Die positiven Eigenschaften des Wassers bieten vor allem auch heterogenen Gruppen eine interessante Trainings-

maßnahme: Flachwasser Aquafitness ist leicht zu erlernen, motiviert durch den Einsatz von Musik, macht Spaß und das Wasser reagiert als persönlicher Trainingspartner ganz individuell auf den einzelnen Teilnehmern und ermöglicht eine individuelle Trainingsbelastung im Rahmen des Gruppentrainings.

Das Aquafitness-Präventionskonzept holt die Teilnehmer da ab, wo sie stehen, begleitet sie durch ein gesundheitsorientiertes Kursprogramm und vermittelt ihnen (wieder) die Freude an der Bewegung im Wasser.

Wünschenswert ist es, dass die Teilnehmer möglichst eine gesundheitssportliche Aktivität im Wasser auch nach der Beendigung des Kursangebotes weiter fortführen. ▶



### KONTAKT

Arbeitsgemeinschaft Prävention  
im ZVK e.V.  
Langemarckstr. 2  
34537 Bad Wildungen  
fon +49 (0)5621\_75 25 80  
fax: +49 (0)5621\_96 54 30  
[info@ag-praevention.de](mailto:info@ag-praevention.de)  
[www.ag-praevention.de/](http://www.ag-praevention.de/)



### LITERATUR

Weiterführende Literatur unter:  
[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)  
Webcode: 88



### LESER FEEDBACK

Über Kritik und Anregungen würden wir uns sehr freuen:  
[pt.redaktion@pflaum.de](mailto:pt.redaktion@pflaum.de)