

## Wassergymnastik & Aqua-Fitness

[Dynamisches Training im Wasser](#) Aquafitness mit Handgeräten: BEtomic oder alternativ Schwimmflügel

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene im Alter von 25–60 Jahren (je nach Beckengröße). Im Tiefwasser ist die Schwimmfähigkeit Voraussetzung., **Ort:** Schwimmbecken: Flachwasser (1,20 – 1,40 m) oder Tiefwasser

Eine Wassergymnastik-/Aquafitness-Einheit kann durch Handgeräte abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden. Die BEtomics bieten durch ihren Auftrieb und die Erhöhung des Wasserwiderstandes vielfältige Möglichkeiten zur Muskelkräftigung sowie zum Training der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Mai 2023

---

[Aquafitness mit Togu Brasilis Aqua](#) Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Schwimmbad, Flachwasser (alle TN können im Becken stehen)

Das Handgerät „Togu Brasil Aqua“ bietet die Möglichkeit, das Wasser in seinen physikalischen Eigenschaften ideal zu nutzen. Das Granulat im Togu Brasil Aqua schwingt in Bewegung hin und her. So werden gezielt die kleinen Muskeln zur Körperstabilität trainiert. Nebenbei ist der Spaßfaktor sehr hoch.  
April 2018

---

[Aquapower ganz flexibel](#) Einsatz von neuen Handpaddles im Wasser

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Schwimmbad oder Bewegungsbud mit brusttiefem Wasser

Das BEflex Handpaddle ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät und zudem klein und handlich. Die gelenkfreundliche Form und das extrem flexible Material ermöglichen eine optimale Kraftübertragung.  
Oktober 2016

---

[Zum Fachartikel "Aquafitness mit BEflex-Handpaddles!"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Spielerisch fit im Wasser](#) Bunter Materialmix im Wasser

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 12–15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Schwimmbad / Schwimmbecken mit schultertiefem Wasser

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Bewegungsraum Wasser können unterschiedliche Schwerpunkte haben. In diesem Stundenbeispiel werden Ausdauer und allgemeine Fitness sollen hier spielerisch und abwechslungsreich mit dem Einsatz von vielen verschiedenen Materialien trainiert.  
Januar 2016

---

### [Wasser, Wellen und Balance](#)Gleichgewichtsschulung im Wasser

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Schwimmbad, Flachwasser

Gleichgewichtsschulung im Wasser hat zwei Aspekte: einerseits trauen sich die Teilnehmenden mehr zu, weil sie keine Scheu vor dem Hinfallen haben, bzw. es gibt keine Verletzungsgefahr, andererseits ist die Schulung des Gleichgewichts durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand, Strudel, Strömung) anders, teilweise mühsamer.

Januar 2015

---

### [Spielformen und Spiele im Wasser](#), „Pack die Badehose ein ...“

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Männer und Frauen). **Ort:** Schwimmbad

Viele Menschen verbinden „Wasser“ mit Urlaub, Wellness, Schwimmkurs, Wassergymnastik usw. Bewegungsangebote im Wasser können vielseitig die Koordination, Kraft und Ausdauer schulen. Das Medium Wasser eignet sich auch sehr gut, um die körperliche Fitness spielerisch zu verbessern.  
August 2014

---

### [Aquadrill](#)Konditionstraining im Wasser

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 8–20 Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Bewegungsbecken mit 1,30 m tiefem Wasser (tiefer ist auch möglich, dann sollten die Übungen angepasst werden), die Wassertemperatur sollte zwischen 24 und maximal 28 Grad Celsius betragen

Aquadrill ist eine Kombination aus Aquatraining und Bewegungselementen aus dem Kickboxen. Die speziell für das Aquaboxing entwickelten Handschuhe (Aqua-Kickbox-Handschuhe) eignen sich ebenfalls zum Aquadrill. Bei der hier vorgestellten Aquadrillstunde findet kein Partnerkontakt statt. Es werden die konditionellen Fähigkeiten, vor allem Ausdauer und Kraft angesprochen und die Stunde stellt ein intensives Ganzkörpertraining dar.

September 2013

---

### [Zum Fachartikel "Aquadrill"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

## Wassergymnastik im Stationsbetrieb "Quattro Statione"

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 12–15 erwachsene Personen, **Ort:** Schwimmbad (schultertiefe Wasser) oder Lehrschwimmbecken

Bevor ein Bewegungsangebot im Wasser starten kann, gilt es verschiedene Rahmenbedingungen zu prüfen: Beckengröße, Wassertiefe, Wassertemperatur. Ist die Wassertemperatur eher niedrig, sind viele dynamische Phasen einzuplanen. Ist die Wassertemperatur höher, eignet sich das Wasser besonders zu Entlastungs- und Entspannungsbungen.

Januar 2013

---

## Wasser ist nicht nur nass! "Gemeinsam" das Element Wasser erleben

**Zeit:** 30–45 Minuten, **TN:** Erwachsene, Ältere, **Ort:** Lehrschwimmbecken (Wassertiefe 1,35 m)

Das Element Wasser wird zunehmend im Bereich des Fitness und Gesundheitssports angeboten und auch von vielen Menschen, insbesondere Älteren, gerne angenommen. Häufig ist es allerdings so, dass die Teilnehmer/innen „Wassergymnastik“ als ein sehr funktionell orientiertes Angebot erlebt haben, in dem „nebeneinander“ und nicht „miteinander“ Sport getrieben wird.

Juni 2009

---

## Aquafitness mit Auftriebshilfen Mit Auftriebshilfen den Wasserwiderstand spüren

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Jugendliche und Erwachsene, **Ort:** Schwimmbecken, Wassertiefe: 135 cm

Die Wassergymnastik hat sich mittlerweile als ein festes Bewegungsangebot im Vereinssport etabliert. Anlass dafür ist die optimale Verbindung von gezielter gymnastischer Bewegungsschulung und die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers, die in den physikalischen Eigenschaften begründet liegen.

März 2007

---

## Aqua-Fitness Wasserspaß mit der Poolnudel

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, Ältere, **Ort:** Schwimmbad (schultertiefe Wasser)

Wasser ist ein Element mit hohem Aufforderungscharakter für alle Altersstufen. Unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften, bieten sich eine Menge Möglichkeiten, im Element Wasser verschiedene Bewegungsangebote zu gestalten. Speziell die Aqua-Fitness verschafft die Gelegenheit, schonend Ausdauer und Kraftausdauer zu schulen, ohne dabei auf den Spaß-Faktor zu verzichten!

Juni 2006

---

## Aqua-Gym Allround-Wassergymnastik mit der Poolnudel

**Zeit:** ca. 45-60 Minuten, **TN:** Erwachsene jeder Altersstufe, **Ort:** Schwimmbecken mit einer Wasserhöhe

von ca. 135 cm / schultertief

Die Wassergymnastik hat sich mittlerweile als ein festes Übungsangebot im Vereinssport etabliert. Anlass dafür ist die optimale Verbindung von gezielter gymnastischer Bewegungsschulung und die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers, die in den physikalischen Eigenschaften begründet liegen.

September 2005

---

#### **Zum Fachartikel "Aquafitness mit der Poolnudel"**

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

#### **Aqua - Circuit**Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten

**Zeit:** ca. 60 Minuten, **TN:** Jugendliche, Erwachsene, **Ort:** Schwimmbecken, Wasserhöhe ca.135 cm

Die Wassergymnastik hat sich mittlerweile als ein festes Übungsangebot im Vereinssport etabliert. Anlass dafür ist die optimale Verbindung von gezielter gymnastischer Bewegungsschulung und die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers, die in den physikalischen Eigenschaften begründet liegen.

November 2003

---

#### **Wassergymnastik mit dem Stab**Allround Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit

**Zeit:** ca. 45 Minuten (abhängig vom Trainingszustand der Teilnehmer/innen und dem Stundeninhalt; eine Übungszeit von 30 bis 45 Minuten erscheint sinnvoll), **TN:** 25–75 Jahre, auch Nichtschwimmer/innen, **Ort:** Schwimmbecken (Wassertiefe ca. 120 cm, Temperatur ca. 28-30 °C)

Die Wassergymnastik hat sich heute bei einem vielfältigen Angebot von „Fitness-Sportarten“ im Breitensport, in der Prävention und Rehabilitation fest etabliert. Für jede dieser Zielrichtungen bietet die Wassergymnastik attraktive Übungsmöglichkeiten.

September 2000

---

#### **Zum Fachartikel "Aquafitness mit dem Wasserstab"**

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

#### **Wassergymnastik**Mobilisierung und Kräftigung mit dem Schwimmbrett

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Jüngere und ältere Erwachsene, **Ort:** Hallenbad

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