



Wassersport für Ältere

Aufgrund der altersspezifischen degenerativen Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, ist es vielen Menschen nicht mehr oder nur mit großen Einschränkungen möglich, an einer Gymnastik- oder Sportstunde teilzunehmen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers - speziell durch den Auftrieb - ist es jedoch möglich, Übungen auszuführen die bei der „Trockengymnastik“ nicht mehr realisiert werden könnten. Das geringe Eigengewicht (10% des tatsächlichen) stellt eine erhebliche Entlastung der Gelenke und der gelenkumgebenden Strukturen dar. Aufwärtsbewegungen werden begünstigt, was eine Entlastung der Muskulatur darstellt, aber keineswegs den Trainingseffekt entbehrt.

[Apnoe-Tauchen für Seniorinnen und Senioren\(pdf\)](#) Tauchen wie ein Delphin, die Luft anhalten und die Schönheit der Stille unter Wasser erfahren. Ziel ist die Freude an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem, welches man auch im höheren Alter durch mentales und körperliches Training erreichen kann.

[Aquafitness für Ältere 1 \(pdf\)](#) Aufgrund der altersspezifischen Veränderungen ist es vielen Menschen nicht mehr möglich, an einer Gymnastik- oder Sportstunde teilzunehmen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wasser können Übungen durchgeführt werden, die bei der „Trockengymnastik“ nicht mehr realisiert werden können.

[Aquafitness für Ältere 2 \(pdf\)](#) Für die Organisation, Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten im Wasser ist es sinnvoll, sich mit verschiedenen Besonderheiten, die das Bewegen im Wasser mit sich bringt, zu beschäftigen. Eine verantwortungsvolle Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten im Wasser sollte selbstverständlich sein.

[Aquafun \(pdf\)](#) Bewegungen, die „an Land“ nur noch eingeschränkt möglich sind, lassen sich im Wasser häufig mühelos durchführen. Neben der Einführung der Technik des Aquajoggings wird ein kurzes

pulsgesteuertes Training im Pyramidensystem vorgestellt.

[Aqua jogging \(pdf\)](#) Bewegungen, die „an Land“ nur noch eingeschränkt möglich sind, lassen sich im Wasser häufig mühelos durchführen. Neben der Einführung der Technik des Aqua joggings wird ein kurzes pulsgesteuertes Training im Pyramidensystem vorgestellt.

[Aqua well \(pdf\)](#) „Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann...“ (Pfarrer Sebastian Kneipp).

[Fit und gesund im Wasser 1 \(pdf\)](#) Sportvereine versuchen durch vielfältige Aktivitäten gesundheitsorientierte Bewegungsangebote zu schaffen. Dazu gehören auch Kurse und Sportgruppen im Schwimmbad. Schwimmkurse, Wassergymnastik oder Aqua-Fitness bedürfen einer gründlichen Planung, Organisation und Vorbereitung.

[Fit und gesund im Wasser 2 \(pdf\)](#) Mit "Wasser, Schwimmen, Baden" verbinden viele Menschen Urlaub. Wasser bietet darüber hinaus einen hohen gesundheitlichen Wert. Ob Wassergymnastik oder Aquafitness, gezielte Angebote können sowohl das Herz-Kreislaufsystem, als auch den Haltungs- und Bewegungsapparat in Schwung bringen.

[Flossenschwimmen für jedes Alter \(pdf\)](#) Maske, Schnorchel und Flossen; mehr braucht man nicht, um älteren Menschen die Dimension Wasser aus einem ganz anderen Blickwinkel zu eröffnen. Auf dem Wasser entspannt und rückschonend zu liegen, dabei zu atmen und Neues zu entdecken ist eine Erfahrung für die man kein Schwimmprofi sein muss.

[Wassergymnastik \(pdf\)](#) Bewegungsangebote im Wasser sind von hohem gesundheitlichem Wert und bei älteren Menschen besonders beliebt. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen Wassergymnastik nur zu rehabilitativen Zwecken genutzt wurde. Die spezifischen Eigenschaften des Wassers begünstigen die Ausführung verschiedener Bewegungen im Wasser.

[Wasserspiele & Musik \(pdf\)](#) Spielen macht Spaß! Im Spiel können Unmotivierte aktiviert werden, Ängstliche vergessen ihre Angst, Anstrengung wird versteckt. Viele bekannte Spiele und Spielformen können mit etwas Fantasie buchstäblich „zu Wasser gelassen werden“.
