



Linke  
Wollschläger

# AQUAFITNESS

## FÜR SENIOREN & REHASPORT



› Das ganzheitliche  
Fitnessstraining

› Gesundheit für  
Körper und Geist

› Großer  
Übungsteil

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# DIE AUTORINNEN



Kathrin Andrea Linke ist diplomierte Sportwissenschaftlerin der Bereiche Prävention, Rehabilitation und Management mit vielseitigen Zusatzqualifikationen wie unter anderem der Aqua-Fitness Trainer der AquaMedical Akademie. Sie arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Gesundheits- und Breitensport sowie Sporttherapie im Wasser und an Land und das mit Personen jeden Alters. Einer ihrer Schwerpunkte schon im Studium war körperliche Aktivität im höheren Lebensalter, sodass hier eine fruchtbare Symbiose von Theorie und Praxis geschaffen ist.



Ilona Wollschläger arbeitet seit vielen Jahren als Trainerin in den Bereichen Aquafitness, Babyschwimmen, Aerobic und Gesundheits-sport unter anderem in einem der größten Sportvereine Berlins. Als lizenzierte Speedo® Aqua Fitness Instruktorin und Aqua-Adipositas-Trainerin gab sie ihr umfangreiches Expertenwissen gemeinsam mit Judith Oelmann schon im Grundlagenbuch zur Wassergymnastik *Aquafitness Basics* weiter.

## Aquafitness für Senioren und Rehasport

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Kathrin Linke & Ilona Wollschläger

# AQUAFITNESS

## FÜR SENIOREN & REHASPORT

## **Aquafitness für Senioren und Rehasport**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2., überarbeitete Auflage 2016 von Aquafitness für Senioren

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1164-2

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>AQUAFITNESS – WAS IST DAS?.....</b>	<b>10</b>
2.1	Aquafitness als motorisches Gesundheitstraining.....	11
2.2	Besonderheiten des Mediums Wasser.....	12
<b>3</b>	<b>AQUAFITNESS ALS SENIORENSPORT .....</b>	<b>14</b>
3.1	Körperliche Aktivität im Alter.....	14
3.2	Der Wasserspaß mit Altersgleichen.....	16
<b>4</b>	<b>AQUAFITNESS ALS REHABILITATIONSSPORT.....</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>KÖRPERLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, INDIKATOREN UND KONTRAINDIKATOREN ZUR WASSERGYMNASTIK.....</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>BASISBEWEGUNGEN UND TERMINOLOGIE DER AQUAFITNESS.....</b>	<b>24</b>
6.1	Handstellungen.....	25
6.2	Basistechniken Arme.....	26
6.3	Basistechniken Beine.....	28
6.4	Geräte und deren Einsatzmöglichkeiten.....	36
6.5	Ebenen.....	39
6.6	Bewegungsumfang.....	39
6.7	Bewegungstempo.....	40
6.8	Bewegungsrichtung.....	40
6.9	Musik.....	42
6.10	Handzeichen.....	43
<b>7</b>	<b>KURS- UND STUNDENGESTALTUNG .....</b>	<b>44</b>
7.1	Allgemeines zum Kursaufbau.....	44
7.1.1	Allgemeine Vorbereitung.....	45
7.1.2	Anamnesebogen für die Kursteilnehmer.....	46
7.1.3	Rahmenkonzept.....	46
7.2	Allgemeines zum Stundenaufbau.....	48

7.2.1	Erwärmung – Warm-up.....	49
7.2.2	Hauptteil.....	49
7.2.3	Abschluss – Cool-down – Warm-down – Stundenausklang.....	50
<b>8</b>	<b>STUNDENBEISPIELE.....</b>	<b>52</b>
8.1	Zum Umgang mit den Tabellen.....	53
8.2	Die erste Stunde – Kennenlernen – Einführung.....	55
8.3	Erwärmung – Warm-up.....	66
8.4	Hauptteil.....	70
8.4.1	Hauptteil ohne Gerät.....	70
8.4.2	Hauptteil Nudel.....	88
8.4.3	Hauptteil Schwimmbrett.....	116
8.4.4	Hauptteil Zirkel-/Stationstraining.....	138
8.4.5	Hauptteil Aquajogging im tiefen Wasser.....	160
8.5	Abschluss – Cool-down – Warm-down – Stundenausklang.....	172
8.5.1	Cool-down in Bewegung.....	172
8.5.2	Cool-down statisch.....	180
8.5.3	Cool-down Partnerarbeit, Spiele und Tänze.....	188
8.5.4	Cool-down Warm-down.....	200
	<b>ANHANG.....</b>	<b>206</b>
1	Häufig gestellte Fragen – nützliche Tipps.....	206
2	Fachbegriffe und verwendete Abkürzungen.....	211
3	Dank.....	213
4	Literatur und Weiterbildung.....	214
5	Bildnachweis.....	216







# 1 EINLEITUNG

## „Wer rastet, der rostet!“

Die meisten von uns kennen diese Redewendung. Sie erinnert uns: Wer sich bewegt, bleibt mobil und agil, was der Körper nicht benutzt, bildet sich zurück. Das Gute:

## Es ist nie zu spät, mit gesunder Bewegung zu beginnen!

Regelmäßiges Gesundheitstraining verbessert die Funktionen unseres Herz-Kreislauf-Systems, unserer Lungen und somit unserer Atmung. Der Sport kräftigt das Muskel-Skelett-System und stärkt das Immunsystem, er aktiviert den Stoffwechsel und lässt ein paar Pfunde purzeln und steigert das Wohlbefinden. Nach einer Verletzung oder Operation hilft uns die gezielte Bewegung bei der Genesung und Wiederherstellung unserer Lebensqualität.

Das Wasser bietet uns einen Trainingsraum, der das Gefühl vermittelt, dass wir viel leichter sind und es ermöglicht uns Bewegungen, die wir an Land, unter Wirkung der Schwerkraft, eventuell nicht mehr oder im Moment nicht durchführen können.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Alter und Altern, zum Rehabilitationssport, eventuellen gesundheitlich bedingten Risiken, einem allgemeinen Überblick zur Aquafitness und über den Bewegungsraum Wasser sowie Erläuterungen zu Basisbewegungen der Wassergymnastik, geht es in die Praxis. Viele Möglichkeiten, Tipps und Anregungen für ein altersgerechtes und gesundes Training im Wasser – genießen Sie neue Bewegungserfahrungen in einem „neuen“ und fitteren Körper und fühlen Sie sich einfach besser.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und noch mehr Freude und Erfolg beim Umsetzen!



Ulona Wollschläger





## 2 AQUAFITNESS – WAS IST DAS?

*Aquafitness* bezeichnet das Training im flachen oder tiefen Wasser. Es ist ganzheitlich ausgerichtet und nutzt die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers. Es findet sowohl im präventiven, und damit im vor- beugenden, als auch im rehabilitativen Sport, also nach Verletzungen, immer breitere Anwendung. Heute wird Wassergymnastik auch im Freizeit- und Breitensport, im Schwimmunterricht oder im sportartspezifischen Training eingesetzt.

## 2.1 AQUAFITNESS ALS MOTORISCHES GESUNDHEITSTRAINING

Grundsätzlich ist Aquafitness eine Trainingsform, in der sich die Dimensionen der motorischen Fähigkeiten (vgl. Abb. 1) finden und welche die körperliche Leistungsfähigkeit des Organismus erhöht – sie ist ein optimales Gesundheitstraining.

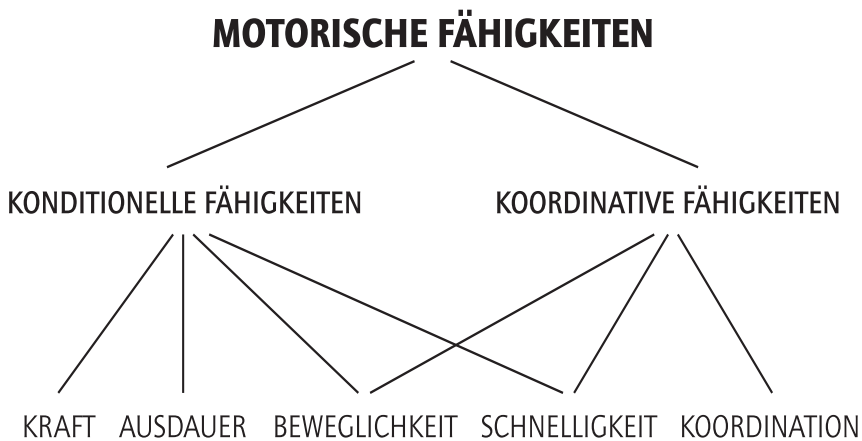


Abb. 1: Dimensionen motorischer Fähigkeiten (Bös & Mechling, 1983)

Die Aquafitness bietet mit ihrem Bewegungsraum Wasser einen guten Mix des gesunden Trainings der verschiedenen *konditionellen* und *koordinativen* Fähigkeiten.

*Kraft und Ausdauer.* Durch den höheren Widerstand des Wassers kann man sehr gut die Muskeln kräftigen und die Ausdauer trainieren. Das regelmäßige Ausdauertraining verbessert die Kapillarisation, also die Sauerstoffversorgung im Gewebe, die Stabilität der Blutgefäße im gesamten Organismus und die Funktionsweise unseres Herzens. Es wirkt positiv auf unser Befinden und unsere Psyche. Eine bessere Muskulatur stabilisiert den Körper, wirkt Schmerzen entgegen und lässt uns aufrechter gehen und stehen.

Der Bewegungsradius, also die Beweglichkeit der Gelenke, wird erhöht, da wir in einem nahezu schwerelosen Zustand üben. Unser Körper wird flexibler und damit auch mobiler.

*Schnelligkeit.* Ganz schnelle Bewegungen auszuführen, ist durch den Widerstand des Wassers etwas schwieriger, doch kann man Bewegungen natürlich beschleunigen und so auch die Schnelligkeitsausdauer trainieren.

*Koordination* wird als das Zusammenspiel der Muskeln untereinander und als das Zusammenspiel der Nerven mit den Muskeln trainiert. Das Gleichgewicht und auch die Reaktionsfähigkeit verbessern sich. Halten wir in der Bewegung im Wasser plötzlich inne, bewegt sich dieses weiter. Diesen Schwung auszugleichen, ohne „umzufallen“, stärkt unser Gleichgewicht.

## 2.2 BESONDERHEITEN DES MEDIUMS WASSER

Das Wasser hat eine ungefähr 800 x höhere Dichte als die uns allgemein umgebende Luft (vgl. Wilke & Fessler, 1999, S. 12). Aus diesem Grund bewirkt das Wasser in Bezug auf in ihm befindliche Körper den *statischen Auftrieb*, den im Vergleich zur Luft erhöhten *Widerstand des Wassers* und einen höheren Druck, den sogenannten *hydrostatischen* Druck. Zusätzlich wirkt die *Temperatur* des Wassers auf den Körper.

Der *statische Auftrieb* wirkt entlastend auf unseren gesamten Stütz- und Bewegungsapparat. Er ruft in uns ein Gefühl der Leichtigkeit hervor. Wenn wir an Land 70 kg wiegen, spüren wir davon im Wasser nur noch sehr wenig, wir fühlen uns mit zunehmender Wassertiefe mehr und mehr schwerelos.

Der Auftrieb ist abhängig von der Dichte des in ihm befindlichen Körpers. Da Muskelmasse eine höhere Dichte als Fettgewebe aufweist, hat ein Mensch mit viel Körperfett einen höheren Auftrieb, als jemand, der aus viel Muskel- und weniger Fettgewebe besteht.

Der *Wasserwiderstand* ist bedingt durch die erhöhte Dichte des Wassers im Vergleich zur Luft. Er kann bei Bewegung 800 x größer sein als der Luftwiderstand (vgl. Wilke & Fessler, 1999, S. 16) und ist spürbar, wenn wir unsere Hand durch das Wasser bewegen. Je mehr Fläche wir gegen das Wasser richten, desto schwieriger wird es, das Tempo beizubehalten. Ziehen wir bei der Handstellung Schneiden die schmale Handkante durch das Wasser, ist dies einfacher, als stellen wir unsere Handinnenfläche, wie bei der Schaufel, dagegen. Verändern wir statt der Fläche die Bewegungsgeschwindigkeit und werden schneller, wird es für unsere Muskulatur ebenfalls schwerer.

Der *hydrostatische Druck*, der Druck des Wassers auf in ihm befindliche Körper, wirkt von allen Seiten auf uns. Tauchen wir mit dem Kopf in das Wasser ein, nehmen wir ihn vor allem an unserem Trommelfell in den Ohren wahr. Der hydrostatische Druck steigt mit zunehmender Wassertiefe an und ist deutlich höher als der Luftdruck. Er wirkt auf unser Herz-Kreislauf-System dahingehend, dass vermehrt Blut aus dem herzfernen

Gefäßsystem in Richtung Herz gepresst wird, was den venösen Rückstrom des Blutes positiv beeinflusst. Dies ist kaum spürbar, führt aber neben der gesundheitsfördernden Wirkung auch zu einer Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Personen mit Blutdruck- oder Herzproblemen sollten daher mit ihrem Arzt Rücksprache halten, ob Aquafitness für sie in Frage kommt. In seltenen Fällen kann der hydrostatische Druck bei dem einen oder anderen ein Gefühl der Enge im Brustkorb erzeugen und damit eine Beklemmung oder Angst auslösen. In diesem Fall bitte immer gleichmäßig tief ein- und ausatmen, dies kräftigt unsere Atemhilfsmuskulatur.

Ein sehr positiver Effekt des Zusammenspiels von hydrostatischem Druck und Wasserwiderstand ist die *Massagewirkung* des Wassers auf sich in ihm bewegende Körperteile. Die Haut und die Muskulatur werden besser durchblutet und der Stoffwechsel im Gewebe steigt an.

Die *Wassertemperatur* hat großen Einfluss auf unseren Aufenthalt im Wasser.

Ist das Wasser kälter als unser Körper, verliert er durch sogenannte *Konvektion* Wärme an die Umgebung und wir kühlen schneller aus. Die Wärmeleitfähigkeit ist im Wasser 25 x höher als die der Luft (vgl. Kempf, 1997, S. 27), deshalb kann man 28°C Wassertemperatur nicht mit 28°C Lufttemperatur gleichsetzen. Es ist für die Thermoregulation unseres Körpers im Wasser sehr wichtig, dass wir uns bei einer Wassertemperatur von 28°C, wie sie durchschnittlich in öffentlichen Schwimmbädern herrscht, ausreichend bewegen, damit wir nicht frieren.

Findet unsere Aquafitness dagegen in einem Bewegungsbad mit einer Wassertemperatur von 30°C oder mehr statt, muss immer berücksichtigt werden, dass die Wärmeabgabe unseres Organismus erschwert ist und es bei zu hoher Bewegungsintensität zu einem Wärmestau und damit zu einer erheblichen Kreislaufbelastung kommen kann. Die Trainingsintensität sollte hier gemäßiger sein. Die optimale Trainingstemperatur für die Aquafitness wird allgemein mit 28-30°C angegeben.

Bitte berücksichtigen Sie beim Training oder auch beim allgemeinen Bewegen im Wasser, dass es durch den sogenannten *Gauer-Henry-Reflex* zu einer erhöhten Urinansammlung in der Blase kommt. Es ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf den erhöhten Wasserdruck, der das Blut aus der Körperperipherie zum Herzen drückt. Das führt zu einem Überdruck, den der Körper mit diesem volumenregulatorischen Reflex zum Wasserlassen ausgleicht (vgl. Schmidt & Thews, 1995, S. 542). Wir sollten vor der Wassergymnastik noch einmal zur Toilette gehen und, wenn es nicht anders geht, auch in einer Aquastunde.



## 3 AQUAFITNESS ALS SENIORENSPORT

### 3.1 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM ALTER

Ältere Menschen rücken zunehmend in das öffentliche Interesse. Die Lebenserwartung steigt immer weiter an und die ehemalige Bevölkerungspyramide verwandelt sich mehr und mehr in einen Bevölkerungspilz – das ist heute jedermann bekannt. Die verbleibende Lebenserwartung einer heute 60-jährigen Frau beträgt 25,0 Jahre, die eines heute 60-jährigen Mannes 21,3 Jahre (Statistisches Bundesamt, 2011), also gut ein Drittel des gesamten Lebens, das es lebenswert zu gestalten gilt.



Die Wissenschaft setzt sich in den letzten Jahren verstärkt mit körperlicher Aktivität und dem Alterungsprozess auseinander. Man weiß, dass der Körper ab ca. dem 30. Lebensjahr abbaut. Doch gilt heute als sicher, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit, die Kraftfähigkeiten, die Beweglichkeit, die Koordination und eingeschränkt auch die Schnelligkeit durch regelmäßiges Training deutlich besser sind, als bei Personen, die sich nicht oder wenig bewegen. Wir könnten also „jünger“ und auch länger selbstständiger bleiben, als der Kalender sagt (vgl. Levy et al., 1993; Weisser, 2003; Fiatarone Sing, 2002; Siegrist et al., 2006; Meusel, 1996, S. 94ff.; Granacher & Gollhofer, 2005; Willers et al. 2011).

In Bezug auf die kognitiven Fähigkeiten, also die geistige Leistungsfähigkeit, wird vermutet, dass die Abbauprozesse in den Intelligenzfähigkeiten eher auf Inaktivität, als auf Alterungsprozesse zurückzuführen sind. Man weiß sicher, dass sich Ausdauertraining positiv auf die kognitiven Fähigkeiten im Alter auswirken kann. Kraft- und Koordinationsstraining scheinen ähnliche Effekte zu haben (vgl. Hillmann et al., 2008; Voelcker-Rehage et al., 2010; Colcombe & Kramer, 2003; Hollmann & Strüder, 2003).

Das Wohlbefinden ist bei aktiven Senioren deutlich messbar positiver. Das Wohlbefinden – „Wie geht es mir?“ – ist nach Definition der WHO nicht nur das „Freisein von Krankheit und Gebrechen“, sondern ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ (Lexikon der Psychologie, Bd. 4, 2001, S. 15). Das Wohlbefinden, eingeschlossen auch der eigene Selbstwert, die Körperwahrnehmung, die Entspannung und die Lebensqualität, kann durch regelmäßige Bewegung verbessert werden. Es ist dabei unwichtig, ob man sein Leben lang Sport treibt oder neu und regelmäßig Gymnastik, Walking, Krafttraining oder auch Aquafitness. Alle Arten der körperlichen Aktivität sind positiver für die Psyche, als keine Bewegung (vgl. Netz et al., 2005; McAuley et al., 2005; Linke, 2007).

Zusammenfassend hat die Wissenschaft eines festgestellt: Durch regelmäßige körperliche Aktivität, also durch regelmäßigen Sport, sind auch im höheren Lebensalter der Körper und der Geist fitter und man fühlt sich einfach besser!

## 3.2 DER WASSERSPASS MIT ALTERSGLEICHEN

Die Aquafitness vereint das Training der motorischen Fähigkeiten und der Gesundheit unter altersangepassten Bedingungen. Die Sturzwahrscheinlichkeit und damit einhergehend das Verletzungsrisiko des Bewegungsapparates sind im Vergleich zur Bewegung im Trockenen reduziert.

Es gibt viele Vorteile, das im Idealfall 2-3 x pro Woche stattfindende Bewegungstraining im Wasser und in einer Gruppe mit Altersgleichen durchzuführen.

1. Ich bin wetter- und jahreszeitenunabhängig in einer Schwimmhalle.
2. Ich bin in einer Gruppe mit Personen meines Alters, mit denen ich auch andere Unternehmungen durchführen kann.
3. Mein Rücken tut nicht mehr so weh und ich kann mich besser bücken.
4. Ich werde in allen Gelenken beweglicher und das Wasser lockert meine verspannten Muskeln.
5. Durch Koordinationsübungen trainiere ich meinen Kopf und schule meine Konzentrationsfähigkeit.
6. Ich verbrenne mehr Energie und das wiederum lässt überflüssige Pfunde purzeln.
7. Ich trainiere und schone dabei meine Gelenke und Bänder.
8. Ich trainiere mein Herz-Kreislauf-System und kräftige meine Muskeln.
9. Ich ökonomisiere meinen Blutkreislauf und die Herzstätigkeit und kann den erhöhten Blutdruck reduzieren.
10. Über mein Bewegungstempo kann ich meine muskuläre Beanspruchung selbst dosieren.
11. Ich kann von meinem Alltag abschalten und entspannen.
12. Wenn ich mein Gleichgewicht verlieren sollte, falle ich nicht hin, meine Haare werden höchstens nass.
13. Durch die Bewegungen im Wasser massiere ich meine Haut und Muskeln und fördere die Durchblutung, meine eigene Lymphdrainage.

14. Ich habe immer ausreichend ausgebildetes Personal für den Ernstfall vor Ort und bin auch für einen eventuellen Rettungswagen schnell und leicht erreichbar.
15. Ich tue etwas für meinen Körper, meinen Geist und meine Psyche.
16. **Ich habe Spaß!**





## 4 AQUAFITNESS ALS REHABILITATIONSSPORT

Rehabilitationssport meint hier nicht die unmittelbare, sich an zum Beispiel eine Operation anschließende medizinische Trainingstherapie oder Ähnliches, sondern das von einem Trainer oder Therapeuten durchgeführte Gruppentraining. Die rechtlichen Details hierzu sind in der „Rahmenvereinbarung über Rehabilitationssport und Funktionstraining“ zusammengefasst (vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation, 2011). Der Rehabilitationssport in der Wasser- oder Trockengymnastik hat zum Ziel Personen nach einer Erkrankung oder Verletzung eine bessere Genesung und zumindest Verbesserung des Gesundheitszustandes zu ermöglichen.

Zur Durchführung und anschließenden Abrechnung eines solchen Angebotes ist es wichtig, dass der die Gruppe anleitende Übungsleiter die notwendige fachliche Kompetenz

hat. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) oder auch zunehmend der RehaSport Deutschland e.V (RSD) stellen hierfür nach Prüfung der Qualifikation die Lizenz (Gültigkeit vier bzw. zwei Jahre) aus.

In den Rehabilitationssportgruppen, gerade in der Wassergymnastik, sind Personen jeden Alters und auch verschiedenster Diagnosen. In der Trockengymnastik finden wir glücklicherweise oftmals Unterscheidungen in z. B. Halswirbelsäulen- und Schulter-, Lendenwirbelsäulen- oder Hüft- und Knieproblematiken, Osteoporosegymnastik, Herzsport, Lungensport etc.. In den Rehabilitationssportgruppen der Aquafitness sind meist alle Diagnosen vertreten. Für den Trainer ist es daher besonders wichtig, die vom Arzt erstellte Rehabilitationssportverordnung genau zu lesen, den Anamnesebogen zu verwenden und sich selbstverständlich bei Unsicherheiten (z. B. Zustand nach Myokardinfarkt) noch einmal explizit vom verordnenden Arzt eine Aquafitnessstauglichkeit ausstellen zu lassen.

Das Leistungsniveau in den Rehabilitationssportgruppen der Aquafitness ist oft heterogen. Es passiert gelegentlich, dass einzelne Teilnehmer den Übungsleiter drängen wollen, „mehr“ und „schneller“ und „...“ zu machen. Oder die Teilnehmer bemängeln, dass sie frieren oder dass es ja so langweilig wäre. Wir sollten in einem solchen Fall alle an Folgendes denken:

Rehabilitationssport ist für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen – nicht für den körperlich völlig fitten und agilen Mitdreißiger, der die Kosten seiner Wassergymnastik nicht allein zahlen möchte. Wenn jemand während der Aquafitness friert, könnte es sein, dass er nicht alle Gelenke mitbewegt oder aber vielleicht einfach zu fit für den Rehabilitationssport ist und eventuell in einen Präventionskurs für Fortgeschrittene gehen sollte.



## 5 KÖRPERLICHE BEEINTRÄCH- TIGUNGEN, INDIKATOREN UND KONTRAINDIKATOREN ZUR WASSERGYMNASTIK

Wie im vorhergehenden Kapitel erwähnt, hat der Rehabilitationssport das Ziel, behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen in ihrer dauerhaften Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben zu unterstützen. Langfristig soll der Teilnehmer befähigt werden, selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzu-