

INHALT

1	EINLEITUNG.....	8
2	AQUAFITNESS – WAS IST DAS?.....	10
2.1	Aquafitness als motorisches Gesundheitstraining.....	11
2.2	Besonderheiten des Mediums Wasser.....	12
3	AQUAFITNESS ALS SENIORENSPORT	14
3.1	Körperliche Aktivität im Alter.....	14
3.2	Der Wasserspaß mit Altersgleichen.....	16
4	AQUAFITNESS ALS REHABILITATIONSSPORT.....	18
5	KÖRPERLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, INDIKATOREN UND KONTRAINDIKATOREN ZUR WASSERGYMNASTIK.....	20
6	BASISBEWEGUNGEN UND TERMINOLOGIE DER AQUAFITNESS.....	24
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
7	KURS- UND STUNDENGESTALTUNG	44
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
8	STUNDENBEISPIELE.....	52
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
ANHANG.....		206
1	Häufig gestellte Fragen – nützliche Tipps.....	206
2	Fachbegriffe und verwendete Abkürzungen.....	211
3	Dank.....	213
4	Literatur und Weiterbildung.....	214
5	Bildnachweis.....	216