

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 WASSERGYMNASI.....	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