



Barbara Lechner
Trainerin in der Erwachsenenbildung



AQUA-FITNESS

Herzlich willkommen in der aufregenden Welt der Aqua Fitness im Vereinssport!
In den letzten Jahren hat sich Aqua Fitness zu einer immer beliebteren und begeisternden Form des Trainings entwickelt, die Menschen **jeden Alters und Fitnesslevels** anspricht. Das Geheimnis hinter diesem neuen Trend liegt im perfekten Zusammenspiel von **Bewegung und Wasser**, das ein einzigartiges und **effektives Workout-Erlebnis** bietet.

Aqua-Fitness kombiniert die Vorzüge von traditionellem Fitnesstraining mit den herausragenden Vorteilen des Wassers. In einem Pool oder Schwimmbecken werden spezielle Übungen und Bewegungsabläufe durchgeführt, bei denen der Wasserwiderstand genutzt wird, um Muskeln zu stärken und den Körper zu formen. Das Wasser wirkt dabei als **natürlicher Widerstand**, der gelenkschonendes Training ermöglicht und das Verletzungsrisiko minimiert. Gleichzeitig sorgt die **Auftriebskraft** des Wassers für ein Gefühl der **Leichtigkeit** und ermöglicht Bewegungen, die an Land nicht möglich wären.

Ein weiterer großer Vorteil von Aqua-Fitness liegt in seiner **Vielseitigkeit**. Ob ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining oder ein gelenkschonendes Programm oder nur **Spaß am Training** im Wasser gesucht wird – Aqua-Fitness hat für jede:n etwas zu bieten! Es gibt eine breite Palette von Übungen, die sowohl im **flachen** als auch im **tiefen** Wasser ausgeführt werden können. Aqua-Fitness bietet Trainingsvariationen von **A bis Z**: Aqua-Aerobic über Aqua-Body-Shaping, Aqua-Fascia Moves, Aqua-(Indian-)Balance, Aqua-Gymstick, Aqua-HIIT, Aqua-Jogging, Nordic-Aqua-Sports, Aqua-Pyramidentraining, Aqua-Rücken-Power und Aqua-smovey bis hin zu Aqua-Zumba. Dabei werden verschiedene **Trainingsutensilien** wie Poolnudeln, Aqua-Hantel oder auch der Wasserwiderstand gezielt eingesetzt. Dies ermöglicht den Teilnehmer:innen, ein individuell angepasstes Training zu genießen, das ihren persönlichen Zielen und Bedürfnissen entspricht.

Aqua-Fitness ist jedoch nicht nur ein herausragendes Training für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die **mentale Entspannung**. Das sanfte Streichen des Wassers an der Hautoberfläche, das Rauschen des Wassers und das Eintauchen in eine entspannte Umgebung haben eine beruhigende Wirkung auf Geist und Seele, was zu Stressabbau und einem **gesteigerten Wohlbefinden** führt.

Besonders attraktiv ist Aqua Fitness auch für ältere Menschen, Schwangere oder Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Die wohltuende Wirkung des Wassers **fördert das Körpergefühl**, steigert die **Beweglichkeit** und schafft ein angenehmes Trainingsumfeld.

In den letzten Jahren haben immer mehr Vereine Aqua-Fitness als **willkommene Abwechslung** zu den herkömmlichen Sportarten in ihr Angebot aufgenommen und begeisterte Mitglieder gewonnen. Es bietet eine fantastische Möglichkeit, die Mitgliederbasis zu erweitern und **neue Zielgruppen** anzusprechen, die nach einer unterhaltsamen und wirkungsvollen Alternative zum herkömmlichen Training suchen. Durch das gemeinschaftliche Erlebnis im Wasser wird der **soziale Aspekt** gestärkt, was nicht nur den **Teamgeist** fördert, sondern auch den **Spaßfaktor** erhöht.

Innovation im Vereinssport bedeutet, mit der Zeit zu gehen und neue Wege zu beschreiten. Aqua-Fitness erfüllt diese Kriterien auf vorbildliche Weise und eröffnet Vereinen und ihren Mitgliedern ein innovatives, effektives und zugleich unterhaltsames Trainingserlebnis. Egal ob als Ausgleich zum Alltag, als gezielte Gesundheitsvorsorge oder einfach nur aus Freude an der Bewegung- Aqua-Fitness steht für ein **ganzheitliches Sportkonzept**, das die Wellen des Erfolgs auch in Sportvereinen garantiert zum Schwingen bringen wird. Tauchen wir ein in die Faszination dieses innovativen Trends im Vereinssport und lassen uns von der Magie des Wassers verzaubern. Entdecken wir, wie Aqua-Fitness Leben verändern kann! Willkommen in einer neuen Ära des Fitnesstrainings!

Beispiele für Übungen, die in ein HIIT im Wasser integriert werden können

Beinübungen

- Laufen
- Kniehebelauf
- Robojog (Beine gestreckt im Kniegelenk)
- Radfahren
- Schersprünge
- Jumping-Jack
- Knee Kicks
- Ausfallschritte seitwärts

Armübungen

- Armkreisen vor/zurück und zurück/vor
- Trizeps-Dips am Poolrand
- Arme gestreckt seitlich abspreizen und heranziehen
- Armbeuge- und -streckbewegungen unter Wasser

Ganzkörperübungen

- Schwebend Rad fahren
- Schwebend Jumping-Jack/Knee-Lift
- Schwebend kicken aus dem Kniegelenk

Core-Übungen

- Auf der Schwimmmatte treiben – gute Bauchspannung – Beinbewegungen im Wasser
- Toe Tip zum Beckenrand
- Rücken am Beckenrand und Jumping Jacks (Kontakt zum Beckenrand beibehalten)

AQUA-HIIT (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING)

HIIT kann auch in der Aqua Fitness durchgeführt werden. Aqua HIIT ist eine Variation des traditionellen HIIT, bei dem **intensive Übungen in kurzen Zeitintervallen mit kurzen Erholungsphasen** kombiniert werden. Der Hauptunterschied besteht darin, dass die Übungen im Wasser unter Berücksichtigung der physikalischen Eigenschaften des Wassers ausgeführt werden, um die **Vorteile** gegenüber dem herkömmlichen HIIT an Land zu nutzen.

Es bietet eine großartige Möglichkeit, **effektiv Kalorien zu verbrennen** und die **Ausdauer zu verbessern**, während gleichzeitig die **Belastung der Gelenke reduziert** wird, da die physikalischen Eigenschaften des Wassers direkt mit der Physiologie des Körpers zusammenhängen.

- Der **Auftrieb** des Wassers verringert Beschwerden und die Belastungen der Gelenke.
- Die **hydrodynamische Beschaffenheit** des Wassers wirkt als eine Art Bewegungswiderstand, der die Muskelkraft optimiert.
- Die **Poolnoodle wird als Auftriebshilfe** und als **Widerstandsgerät** eingesetzt.

Es ist **wichtig, vor Beginn** des Aqua-HIIT-Programms eine Einweisung zu geben, damit die Teilnehmer:innen das richtige Intensitätsniveau finden und die Übungen sicher und effektiv durchgeführt werden können. Das zeichnet ein qualifiziertes Aqua-Fitness-Training aus.

Wie bei allen Trainingsprogrammen sollten Teilnehmer:innen vorher ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass Sie die Voraussetzungen für ein intensives Training mitbringen.

Die Wiederherstellung und Verbesserung der Flexibilität wird über die Technik des myofaszialen Stretchings in drei Abfolgen erreicht.

POOLNOODLE HIIT UND AQUA MYOFASZIALES STRETCHING

Jeder Tabata-Block besteht aus 8 Übungsphasen von je 20 Sekunden und je 10 Sekunden Pause. Zwischen den Blöcken wird eine kurze aktive Pause von 2 Minuten gesetzt.

Achte auf **gutes Aufwärmen**. Passe die Intensität und die Dauer der Übungen entsprechend dem **Fitnesslevel** der Gruppe an. Die **Intensität** sollte während der Arbeitsphasen hochgehalten werden. HIIT kann ziemlich anstrengend sein, also **Körpersignale** beachten und nur so viele Wiederholungen, wie gut bewältigbar sind, durchführen. Bei Bedarf individuell Ruhepausen einlegen.

Während des gesamten Trainings sollte **genug Wasser** getrunken werden, um gut hydratisiert zu bleiben.

Phasen	Inhalt	Übungsdurchführung	Material	min
Warm-up	Muskelerwärmung/Anregung Herz-Kreislaufsystem	Lockeres Laufen mit verschiedenem Armeinsatz		8:00
HAUPTTEIL Tabata 1	Kräftigung Bein-/Gesäßmuskulatur	Sprint Kniehebelauf/KHL + OKR <i>ot.</i> Kicken vor re/li vor/zurück/seitlich		4:00
Pause	Aktive Pause	Leichtes Joggen sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Tabata 2	Kräftigung Oberkörper und Arme	Sitzend auf PN Power Punch re/li vor/seitlich/diagonal/Uppercut re/li	Poolnoodle	4:00
Pause	Aktive Pause	Leichtes Radfahren sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Tabata 3	Herz-Kreislauf Kräftigung Beine/Bauch	Einbeinsprung re/li/Kick re/li vor/hoch/ Froschsprung geschlossen/offen/gestreckte Beine /Knee Lift	Poolnoodle vor dem Körper	4:00
Pause	Aktive Pause	Radfahren retour sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Tabata 4	Kräftigung Rumpfmuskulatur	Bergsteiger in Bauchlage/Beine angehockt kicken re/li/stehend auf PN Beinpresse/Surfen/Scooter re/li	Poolnoodle vor dem Körper	4:00
Pause	Aktive Pause	Leichtes Joggen sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00

Phasen	Inhalt	Übungsdurchführung	Material	min
Pause	Aktive Pause	Leichtes Joggen sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Tabata 5	Stabilisierung Kräftigung Bauch/Beine	Schwebende Position – PN diagonal re/li vor den Körper ziehen/PN hinter dem Rücken tief hinunterdrücken/ Bauchlage Aqua Push-ups	Poolnoodle	4:00
Pause	Aktive Pause	Leichtes Radfahren sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Tabata 6	Kräftigung Beine und Gesäß	Kickbacks re/li/Power Hops vor/zurück/ Basketball Shuffle re/li/Jump Burpee Push-Up		4:00
Pause	Aktive Pause	Leichtes Joggen sitzend auf PN	Poolnoodle	2:00
Myofasziales Stretching	Flexibilität in symmetrischen Bewegungen	Schüttelbewegungen/gegenläufiges Kreisen/Schwungimpulse		6:00

SYNERGIEN IM WASSER – MYOFASZIALES STRETCHING EROBERT DIE WELT DER AQUA-FITNESS

In der stetigen Suche nach **effektiven Methoden** zur Steigerung der körperlichen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens hat sich in den letzten Jahren eine faszinierende Technik herauskristallisiert: das myofasziale Stretching. Diese innovative Herangehensweise an Dehnübungen bietet nicht nur eine **neue Dimension der Flexibilität**, sondern auch eine **tiefe Entspannung und Regeneration** für den modernen Menschen von heute.

Traditionelles Dehnen konzentrierte sich oft darauf, Muskeln zu dehnen, doch das myofasziale Stretching geht darüber hinaus. Es berücksichtigt das umfassendere **Netzwerk des Bindegewebes**, bekannt als Faszien, das Muskeln, Organe und Knochen im Körper verbindet. Die Theorie hinter dem myofaszialen Stretching besagt, dass das Lösen von Verspannungen und Verklebungen in den Faszien nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch Schmerzen reduzieren kann.

Der Schlüssel zum myofaszialen Stretching liegt in einem langsamen und kontrollierten Bewegungsfluss der Übungsdurchführung. Anstatt in schnelle, kurze Bewegungen zu verfallen, konzentriert sich diese Methode darauf, eine Position zu finden, die **Spannung im Gewebe erzeugt**, und dann allmählich und behutsam tiefer in die Dehnung zu gehen. Dies ermöglicht es den Faszien, sich zu lockern und auf natürliche Weise auszudehnen.

Myofasziales Stretching kann in vielfältigen Kontexten angewendet werden, sei es in der Fitnesswelt, der Physiotherapie, als eigenständige Praxis für das persönliche Wohlbefinden oder in der faszinierenden **Symbiose** von Aqua Fitness und myofaszialem Stretching – eine Verbindung, die nicht nur ein neues Kapitel in der Trainingswelt aufschlägt, sondern auch ein vielschichtiges Erlebnis der Entspannung und Regeneration bietet.

In der schillernden Welt der Fitness, in der **Trends oft kommen und gehen**, taucht eine neue Partnerschaft auf, die das Potenzial hat, die Art und Weise, wie wir unser körperliches Wohlbefinden verbessern, neu zu definieren. Das myofasziale Stretching, das bereits auf dem Trockenen Erfolge feiert, gewinnt nun eine **neue Dimension**, wenn es ins Wasser verlagert wird. Aqua Fitness, das beliebte Training im Wasser, das **Gelenkschonung, Ausdauer und Muskularbeit** in sich vereint, bietet die perfekte Umgebung, um die **Vorteile** des myofaszialen Stretchings zu verstärken.

EIN UNTERWASSER-TANZ DER FASZIEN

Stell dir vor, du gleitest durch das Wasser, während sanfte Dehnungen deine Faszien durchströmen. Das Wasser wirkt als natürlicher Widerstand, der die Intensität der Dehnungen erhöht, ohne die Gelenke zu belasten. Das myofasziale Stretching im Wasser ermöglicht ein sanftes und dennoch tiefes Eintauchen in Dehnpositionen, die dazu beitragen können, die **Faszien zu entspannen und Verspannungen zu lösen**.

Eine breite Palette von Vorteilen im Doppelpack:

Die Kombination von Aqua-Fitness und myofaszialem Stretching bietet eine Vielzahl von Vorteilen.

- 1. Gelenkschonung:** Das Wasser reduziert den Druck auf die Gelenke und ermöglicht tiefere Dehnungen, ohne das Verletzungsrisiko zu erhöhen.
- 2. Verbesserte Flexibilität:** Die Kombination aus Wasserwiderstand und kontrollierten Dehnungen führt zu einem höheren Bewegungsspielraum der Gelenke und damit einer gesteigerten Flexibilität, die über herkömmliches Dehnen hinausgeht.
- 3. Schmerzlinderung:** Viele Menschen erleben Erleichterung von Schmerzen im Bereich Rücken, Schulter und Hüfte, die durch Verspannungen und Verklebungen in den Faszien verursacht werden, bereits durch sanfte Stretch-Bewegungen, die ein Streichen des Wassers an der Hautoberfläche verursachen.
- 4. Verbesserte Haltung:** Durch das Lösen von Spannungen in den Faszien kann myofasziales Stretching dazu beitragen,

eine verbesserte Körperhaltung zu fördern und muskuläre Dysbalancen anzugehen.

5. Verletzungsprävention: Geschmeidige Faszien können dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu verringern, da sie die Bewegungsfreiheit der Muskulatur unterstützen und die Belastung gleichmäßiger verteilen.

6. Entspannung und Stressabbau: Das Element Wasser hat von Natur aus eine beruhigende Wirkung. Die langsame und bewusste Herangehensweise des myofaszialen Stretchings im Wasser verstärkt diesen Effekt, da die Faszienstrukturen eng mit dem vegetativen Nervensystem gekoppelt sind. Das Sinnesorgan Faszien ermöglicht die Eigenwahrnehmung und das Körperbewusstsein eines Menschen. Die beruhigende Wirkung auf das Nervensystem kann dazu beitragen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

7. Ganzkörperliches Training: Aqua-Fitness zielt auf eine ganzheitliche Körpermuskulatur ab. In Kombination mit myofaszialem Stretching wird das Training noch ganzheitlicher.

8. Verbindung zu Körper und Geist: Der meditative Charakter des Wassers in Verbindung mit bewussten Dehnungen ermöglicht eine tiefere Verbindung zu Körper und Geist.

VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

In einer Zeit, in der das moderne Leben oft von Hektik und Stress geprägt ist, bietet myofasziales Stretching eine wertvolle Gelegenheit, **sich selbst Zeit und Aufmerksamkeit** zu widmen. Ob in Gruppenkursen unter Anleitung von Expert:innen oder allein zu Hause praktiziert – diese Methode kann eine Quelle der Ruhe, des Wohlbefindens und der körperlichen Gesundheit sein. Sie stellt eine zeitgemäße Antwort auf die Bedürfnisse eines hektischen Lebensstils dar und bietet eine **Oase der Erholung** im Wasser. Lass die Teilnehmer:innen in diese faszinierende Kombination eintauchen und von den sanften Wellen der Bewegung und Entspannung tragen.

Werden wir uns der ganzheitlichen Natur unseres Körpers bewusst und **achten wir auf die Bedürfnisse** unserer Faszien, öffnet sich eine Tür zu mehr **Bewegungsfreiheit, Entspannung und einer tieferen Verbindung zu unserem eigenen Körper**. Die Verschmelzung von Aqua-Fitness und myofaszialem Stretching bietet eine moderne Antwort auf die Anforderungen eines dynamischen Lebensstils und eine Einladung, sich in eine **neue Dimension des Wohlbefindens** zu geben.

BEISPIELE FÜR MYOFASZIALES STRETCHING IM WASSER

Achte darauf, dass der gesamte Körper während der sanften Bewegungsabläufe beteiligt ist. Führe die Übungen langsam und kontrolliert durch und achte darauf, wie sich dein Körper dabei anfühlt, während Faszien gedehnt und gelockert werden. Der Fokus liegt auf einer tiefen Ein- und Ausatmung.

• Wasserumarmung

Stehe mit leicht gebeugten Knien im flachen Wasser. Bringe beide Arme seitlich auf Schulterhöhe. Führe die Arme langsam vor der Brust zusammen, so als ob du eine Umarmung gibst. Spür die Dehnung im oberen Rücken und in den Schultern. Halte die Position für 20–30 Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole einige Male.

• Wassergleiten

Stelle dich in flaches Wasser. Lehne dich leicht nach vorne und lass die Arme entspannt ins Wasser hängen. Beginne, langsam seitlich zu gleiten, indem du eine Hand vor die andere schiebst. Spüre die Dehnung in den Seiten des Oberkörpers. Wechsle zwischen den Seiten und wiederhole die Bewegung mehrmals.

• Wasserwelle

Stehe fest mit den Füßen hüftbreit im Wasser. Beginne, eine sanfte Wellenbewegung durch den Körper zu schicken. Stell dir vor, das Wasser würde deine Faszien massieren. Variiere die Intensität der Bewegung und spüre, wie sich Muskeln und Faszien lockern.

• Die unendliche Acht

Stehe hüftbreit im Wasser und ziehe mit beiden Armen eine liegende Acht rund um deinen Körper. Achte auf die Reaktionen deines Körpers über alle Bewegungsebenen (Beugung/Streckung/Seitneige/Rotation).

• Bogenspannung

Stehe mit gespreizten Beinen im Wasser – Schultern so gut wie möglich unter Wasser. Schließe vor deinem Oberkörper in Schulterhöhe deine Arme und dreh dich auf eine Seite. Beide Knie sind gebeugt, ein Bein ist im Ballenstand. Dabei öffnet sich das Hüftgelenk. Zieh einige Male mit einem Arm einen Halbkreis zurück und wieder vor. Stell dir vor, du spannst einen Langbogen – wippe sanft mit dem hinteren gebeugten Knie nach unten, dabei ergibt sich eine sanfte Hüftgelenksdehnung. Öffne die Arme und komm zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite.

• In Balance

Hebe ein Bein und führe die Ferse in Richtung Gesäß, während das Knie nach unten geschoben wird. Halte das Gleichge-

wicht und spüre die Dehnung in der Vorderseite des Oberschenkels. Halte die Position für 20–30 Sekunden und versuche, das Standbein zu beugen und zu strecken, während du das herangezogene Bein mit gestrecktem Hüftgelenk abduzierst und wieder heranziehst. Danach Beinwechsel.

• **Wasserschlange**

Nutze den Beckenrand und halte dich mit gestreckten Armen daran fest. Hebe gleichzeitig beide Beine vom Boden ab. Halte die Position und spüre die Dehnung deines Körpers. Nun beuge deine Beine, bring sie so hoch wie möglich an den Beckenrand und strecke deine Knie so gut wie möglich – spüre dabei die Dehnung deiner gesamten rückwärtigen Fasziabahnen. Wiederhole einige Male.

Bist du tief im Wasser, verwende eine Poolnoodle oder einen Aqua Belt als Auftriebshilfe.

Genieße und freue dich am Bewegungsfluss!

Literatur

- AQUA JOGGING: Birkner/Roschinsky, Meyer & Meyer Verlag
 DAS AQUANUDEL Workout-Buch: Shimizu/Tachikawa, Meyer & Meyer Verlag
 AQUAFITNESS: Mimi Rodriguez Adami, DK Verlag
 AQUAFITNESS: Silke Amthor, Südwest Verlag
 AQUAJOGGING: Wilke/Fessler/Hoeft-Blex, Limpert Verlag
 FIT MIT DER AQUANUDEL: Claudia Schwark, Meyer & Meyer Verlag
 AQUATRaining Huey/Forster, Meyer & Meyer Verlag; 1997, The complete waterpower workout book
 AQUA WALKING: Michiaki Ono, Dehag Verlag
 AQUAFITNESS in der Schwangerschaft Sandra Eberlein, Meyer & Meyer Verlag
 Aqua Fitness Instruktor Ausbildungskriptum: ST& L Fitness Stoiber & Lechner, 1999
 The scientific and clinical application of elastic resistance, Phillip Page/Todd S. Ellenbecker Human Kinetics, 2003, ISBN 0736036881, 9780736036887
 Handbuch "13. AQUATic Fitness Convention" in Karlsruhe 2009
 Anatomy Trains: Thomas W. Myers; Myofasziale Leitbahnen; 2009 2. Auflage; Urban&Fischer Verlag; ISBN-13:978-0-443-10283-7

Handbuch "8. Aqua-Festival": Aqua Medical Akademie, Berlin 2010

Myofasziales Training: Gurtner Karin; DVD 2014

Faszien Fitness: Dr. Robert Schleip; Riva-Verlag;2014 ISBN 978-3-86883-483-3

Das neue Aerobic Training: Gunda Slomka u.a.; 2015; Meyer&Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-702-7

Handbuch "15. Aqua-Festival": Aqua Medical Akademie, Berlin 2017

Aqua Fitness: Andrea Röwekamp, Thorsten Dargatz, 202;Verlag Copress

Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft

Aquajogging als Ausdauertrainingsform bei orthopädischen Beeinträchtigungen": Weidmann D. /Wydra G.

<http://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/aquajog.pdf>