

AQUAFITNESS

Die Bewegungstherapie für jedermann

# Das wahre Wasser des Lebens



Mit hoher Konzentration sind die Damen vom Aqua-Fitness-Kurs der Kristall-Therme Ludwigsfelde über und unter Wasser bei der Sache.

**Die Suche nach einem Jungbrunnen gehört ins Reich der Sagen und Legenden. Allerdings nicht für diejenigen, die sich im und mit dem Wasser Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Schönheit „erarbeiten“ und sich sicher sind, ihr wahres Wasser des Lebens gefunden zu haben.**

Aquafitness heißt das Zauberwort, eine Sportart, die immer mehr Anhänger findet und das aus gutem Grund. Bei jeder der unterschiedlichen Bewegungsformen im Flach- oder Tiefwasser, sei es nun Aquajogging, Aquastep, Aquadancing oder die traditionelle

Wassergymnastik, der gesamte Körper wird auf eine effektive Weise in Schwung gebracht. Dafür sorgen schon zwei Eigenschaften des Wassers: **Zum einen** wird durch den im Vergleich zur Luft wesentlich größeren Widerstand im Element Wasser die Muskelanspannung verstärkt sowie Herz und Kreislauf entsprechend angeregt. Durch den Einsatz von speziellen Geräten wie Poolnoodle, Disc oder Gürtel kann dieser Effekt noch intensiviert werden. Zugleich fördert die Massagewirkung des Wassers die Durchblutung der Haut, strafft und entschlackt das Bindegewebe. In diesem Sinn wird neben Kondition und Kraft auch etwas für ein attraktives Äußeres getan.

**Zum anderen** schont der Auftrieb des Wassers die Gelenke, erleichtert für Menschen mit Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates die Übungen. Auch Schwangeren oder Übergewichtigen kommt die Leichtigkeit des Wassers zugute. Weiter fördert dieses „Schweben im Wasser“ den Gleichgewichtssinn. Und noch einen Vorzug besitzt das Bewegen im Wasser: das Immunsystem wird gestärkt. So fanden britische Mediziner heraus, dass Aqua-Sportler seltener unter Bronchitis leiden als der Durchschnitt der Bevölkerung. **» Siehe auch [www.wasserfun.de](http://www.wasserfun.de)**

- Vorzüge und Stärken**
- Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule werden durch den Auftrieb geschont
  - Die Bewegung im Wasser stärkt das Immunsystem
  - Die Atemmuskulatur wird trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Beweglichkeit verbessert
  - Da der Muskeltonus im Wasser vermindert ist, kommt es zu einer Muskelentspannung – auch der oft verspannten Bauch- und Rückenmuskulatur
  - Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Zuwachs an Kraft und Ausdauer
  - Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung

## Wählen Sie!

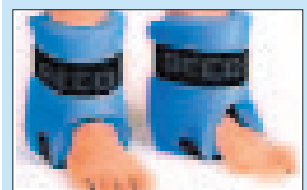
**Aquarobic** zielt besonders auf eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Spezielle Schwimmhaut-Handschuhe („Mitts“) erhöhen den Widerstand.

**Aquajogging** trainiert die Ausdauer. Ein Auftriebsgurt sorgt dafür, dass die Füße den Boden nicht berühren.



Jogginggürtel – 19,95 EUR

**Aquawalking** – perfekt für Einsteiger und ältere Menschen. Es hat einen Entspannungseffekt und verbessert die Koordination.



Beinschwimmer – 34,95 EUR

**Aquastep** trainiert Beine und Gesäß. Auf dem Boden steht eine kleine Plattform, auf der im Wechsel Auf- und Ab-Schritte absolviert werden.



Aquastep – 89,00 EUR

**Aqua-Relaxing** nutzt die entspannende Eigenschaft des Wassers für Dehnübungen, Massagen und Gelenkmobilisation.

Weitere Infos:  
» [www.aquashop24.com](http://www.aquashop24.com)

## AOK-Streicheleinheiten für Herz und Kreislauf

**Warum eine Krankenkasse sich um Aqua-Fitness-Kurse kümmert, sagte Dr. Barbara Gerbing von der AOK Brandenburg der Wasser Zeitung.**



Dr. Barbara Gerbing

**WZ:** Was hat eigentlich die AOK mit Aqua-Fitness zu tun?

**Dr. Gerbing:** Sehr viel, denn der Gesetzgeber hat die Kassen zur Gesundheitsvorsorge ihrer Mitglieder verpflichtet. Deshalb haben wir Kurse mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten im Programm wie „Rücken in Balance“, „Nordic Walking“ und Aqua-Fitness“. Damit sollen vor allem der Stütz- und Bewegungsapparat gestärkt sowie Herz und Kreislauf trainiert werden.

**Braucht man für „Aqua-Fitness“ ein Rezept?**

Ein Anruf bei unserem AOK-Gesundheits-Telefon reicht. Hier erfährt man, wann, wo und zu welchen Bedingungen der nächste Kurs von einem der

22 AOK-Präventionszentren in Brandenburg organisiert wird.

**Kann da jeder mitmachen?**

Gerade Aqua-Fitness eignet sich auch für diejenigen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben, die übergewichtig sind oder Beschwerden im Bewegungsapparat haben.

**Übernimmt die Kasse dabei alle Kosten?**

Nein, denn wir halten einen Eigenanteil von 20 Euro für acht Übungseinheiten zu je 60 Minuten für angemessen, weil damit die Verantwortung für eine regelmäßige Teilnahme und einen erfolgreichen Abschluss gestärkt wird.

**Wie groß ist die Nachfrage?**

Sie steigt seit einigen Jahren, denn 2005 haben wir bereits 132 Gruppen im Wasser fit gemacht und damit die Zahl der Kurse in Brandenburg seit 2002 verdreifacht.

**Welche Ursachen sehen Sie dafür?**

Das spricht vor allem für die Qualität unserer Aqua-Fitness-Kurse und damit für das Können unserer 11 eigenen Sporttherapeuten und rund 40 freiberuflichen Kursleiter, die alle über eine spezielle Qualifikation verfügen. Ihnen gelingt es immer besser, die Programme abhängig von der Zusammensetzung der Gruppe so zu gestalten, dass ein Maximum an Stress-

abbau, Entspannung und körperlicher Stärkung bei den Teilnehmern erreicht wird.

» **AOK-Gesundheits-Telefon:**  
0 180 2 65 33 33  
(Montag-Freitag 10-18 Uhr)

**Nächste Kurse (Auswahl)**

- Bad Liebenwerda Fontana-Klinik: Beginn: 3. Januar 2007
- Kristall Saunatherme Ludwigsfelde: Beginn: 10. Januar 2007
- Luckenwalde Flämingtherme: Beginn: 10. Januar 2007
- Teltow/Potsdam W.-Alfred-Bad: Beginn: 11. Januar 2007