Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 6

Artikel: Fitness und Spass im Wasser
Autor: Kilchherr, Franz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724231

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

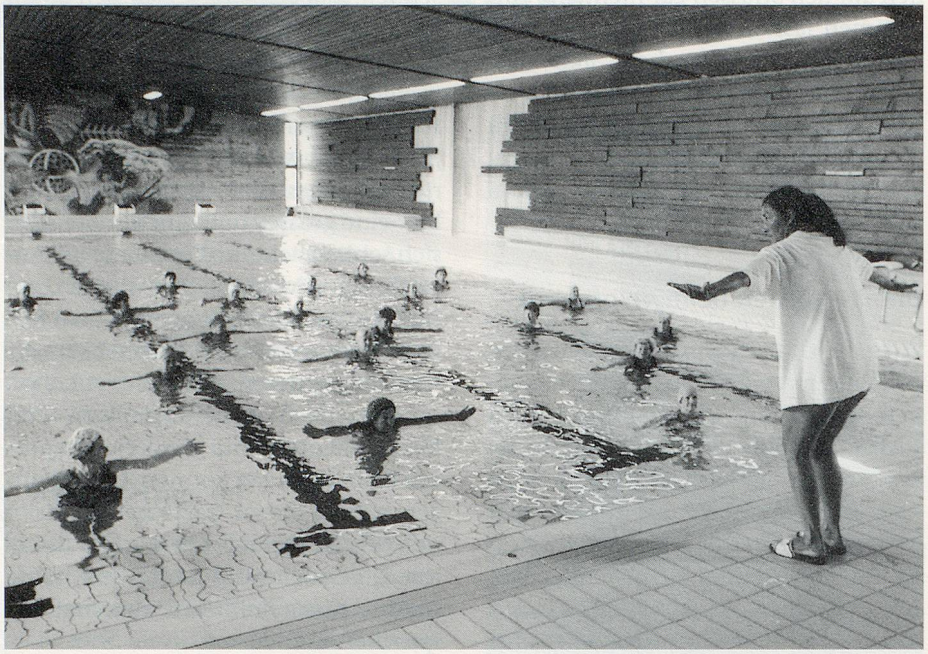
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitness und Spass im Wasser

Ob es jetzt Aqua-Fit, Aqua-Gym oder ganz einfach Wassergymnastik heisst, Spass macht es so oder so. Die aus den USA und aus Kanada zu uns gekommene Sportwelle fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und trägt ganz allgemein zum körperlichen Wohlbefinden bei. Ein idealer Sport für den, der sich gerne im Wasser tummelt.



Wassergymnastik kann jedermann betreiben – es trainiert den ganzen Körper und ist erst noch wohltuend. *Foto: Silvia Marty*

Wassergymnastik – auch Aqua-Fit oder Aqua-Gym genannt – nutzt die Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper geradezu ideal aus. Einerseits fördert die «Arbeit» im Wasser durch den Widerstand Beweglichkeit und Kraft und dient vor allem einer gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe. Regelmässig ausgeübt kann die allgemeine Kondition deutlich verbessert werden, der Ruhe- und Belastungspuls reduziert sich deutlich. Anderseits wirkt das Wasser bei der Ausübung der Wassergymnastik in vielfacher Hinsicht wohltuend: Bewegungen sind wegen des Auftriebs leichter auszuführen; beim Laufen oder Gehen im Wasser (Joggen) werden die Gelenke, Sehnen und Bänder geschont, die Belastung ist also bedeutend geringer als an Land. Hinzu kommt, dass man auch nach einem anstrengenden Training erfrischt aus dem Wasser steigt: Durch die Bewegungen im Wasser wird die Haut ständig massiert, die Muskulatur entspannt.

Zum Vorbeugen

Wassergymnastik kann durch das Training positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben und dadurch vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Auch Rücken- und Kreuzschmerzen – die Folgen des Sitzzeitalters – treten weniger auf.

Wassergymnastik eignet sich für alle, die sich gerne im Wasser tummeln, für Gesundheitssportler, für Rücken- und Arthritispatienten, für übergewichtige und untrainierte Menschen. Denn: Jede Person leistet, soviel sie mag, ohne in der Gruppe aufzufallen.

Zum Entspannen

Silvia Marty, Kursleiterin Alter und Sport von Pro Senectute, legt Wert darauf, dass man sich bei der Wassergymnastik wohl fühlt. Seit 20 Jahren schon gibt sie Schwimmkurse – die älteste Teilnehmerin ist 85jährig – und hat nun neu auch die Wassergymnastik in ihr Programm aufgenommen. Sie spricht aus Erfahrung: «Auch für ältere Personen ist diese Sportart ideal. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht es allen, sich leichter zu bewegen. Wichtig ist vor allem, dass man sich bei den Übungen wohl fühlt.»

Bewegungen, Wasser, Musik

Das körperliche Wohlbefinden lässt sich steigern, wenn die Bewegungen mit Musik begleitet werden. Dabei müssen «Bewegungen und das Wasser mit

ORELLI'S Hotel

CH-7050 Arosa
Tel. 081/31 12 08 • Fax 081/31 46 90

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Aroser Berge.

Senioren-Preise (alles inbegriffen)
Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Telefon Radio und TV-Anschluss
Halbpension Fr. 74.–
Termin: 16. Juni bis 16. Oktober 1995
7. Dezember bis 23. Dezember 1995
Senioren-Wanderwochen Fr. 540.–
Senioren-Gedächtnistrainingswoche Fr. 580.–

Die windgeschützte Aroser Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

Coupon
Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.
Name:
Adresse:
PLZ/Ort:

der Musik zusammen eine Einheit bilden», wie Marty meint.

Die Lektionen dauern etwa 30 bis 45 Minuten und können aus gymnastischen Übungen, kleineren Tänzen und Stretching bestehen. Selbst Joggen oder Laufen im Wasser – spezielle Kleidung hilft, aufrecht im Wasser zu bleiben – sind Bestandteile des Trainings.

Kurse an zahlreichen Orten

Kurse in Wassergymnastik finden bereits an zahlreichen Orten in der Schweiz unter fachkundiger Leitung statt. Alter und Sport von Pro Senectute bildet dazu Schwimmleiterinnen und -leiter aus, die sich jedes Jahr einmal fortbilden lassen und genau wissen, was bei den gymnastischen Übungen zugemutet werden kann.

Franz Kilchherr

Auskunft über die Durchführung von Wassergymnastikkursen geben die verschiedenen Pro-Senectute-Stellen (Alter und Sport, siehe Seiten 57–59).

Die Vorteile der Wassergymnastik

Abhärtung: *Kältereiz des Wasser trägt zur Abhärtung bei und schützt vor Erkältungskrankheiten.*

Atmung: *Durch den Wasserdruck wird die Ausatmung vertieft, die Einatmung erschwert, dadurch die Atemmuskulatur gestärkt.*

Durchblutung: *Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung, fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Stoffaustauch im Gewebe.*

Herztätigkeit: *Der hydrostatische Druck verschiebt das Blut zur Körpermitte und lässt das Herz somit kraftvoller und langsamer und damit ökonomischer schlagen.*

Herzmassage: *Durch den Druck und den Widerstand wird die Haut massiert und besser durchblutet.*

Beweglichkeit: *Der Auftrieb bewirkt, dass die Gelenke entlastet und freier bewegt werden können.*

Muskelkraft: *Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur, der Widerstand wirkt kräftigend.*

Bewegungssicherheit: *Das Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse – man ist gegen Stürze gesichert und kann keine hastigen Bewegungen machen.*

PRO SENECTUTE BASELLAND

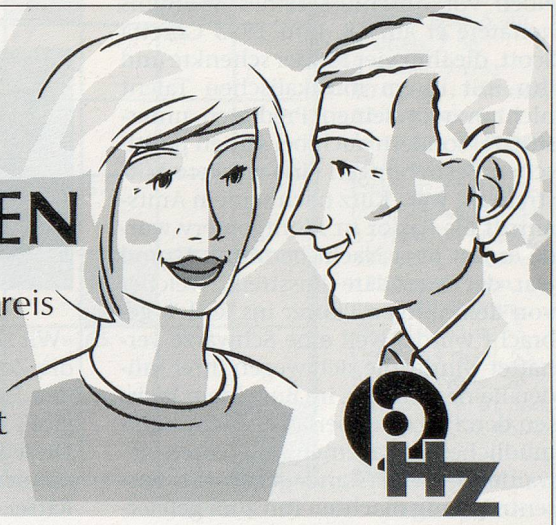
Hilfsmitteldienst

Wir vermieten, liefern, holen, passen an und reparieren Rollstühle, Gehhilfen und andere Hilfsmittel für AHV-Bezügerinnen und Bezüger in den **Kantonen Baselland – Solothurn – Basel-Stadt**

Auskünfte und Bestellungen:
PRO SENECTUTE BASELLAND
Geschäftsstelle
Frau Hanny Hertli
Rathausstrasse 69, 4410 Liestal
Telefon 061/927 92 31
Fax 061/927 92 49

Wieder dazu geHÖREN

- zum Freundeskreis
- zur Familie
- zur Arbeitswelt
- zur Gesellschaft
- zum Leben



gratis **Hörtest**
umfassende **Hörgeräte-Auswahl**
individuelle **Hörgeräte-Anpassung**
persönliche **professionelle Betreuung**

HÖRMITTELZENTRALEN der Schwerhörigenvereine
41 Fachgeschäfte in der Schweiz

INFO-BON

☐ Ja, ich wünsche mir die Dokumentation über alles Wissenswerte rund ums «Besser Hören».

☐ Ja, senden Sie mir bitte den **Video-Film** «der Weg zum Hörgerät» **gratis** für einige Tage zum Ansehen.

Vorname Name
Adresse
PLZ / Ort Telefon

Bitte Bon ausschneiden und einsenden an:
Informationsstelle der Hörmittelzentralen
Postfach 132, 4020 Basel (Tel. 061/311 30 90, Fax 061/311 28 83)

Zeitlupe