

Prävention + Rehabilitation / Seniorenprogramm

WASSERGYMNASTIK

Die Wassergymnastik (WAG) muss als eine rehabilitierende, präventive Gymnastik in einem entlastenden Medium zur maximal möglichen Gelenkschonung mit langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen und Krankheiten werden hiervon abgegrenzt.



Das Wasser trägt einen Großteil des Körpergewichts und bietet gleichzeitig einen optimalen Widerstand. Die Gelenke können relativ schmerzfrei bewegt werden, ideal für kräftigende, stabilisierende Bewegungsprogramme zur Entlastung und Regeneration des Skelettsystems.



Das Bewegen im Wasser ist immer auch ein leichtes Ausdauertraining, wobei das Herz-Kreislauf-System schonend trainiert wird.

WAG aktiviert den Gelenkstoffwechsel und trainiert das Herz.



WAG ist daher besonders empfehlenswert für Personen mit fortgeschrittenen, degenerativen Gelenkerkrankungen, mit orthopädischen Problemen und für ältere Menschen, die andere körperliche Bewegungsformen nur eingeschränkt oder unter Schmerzen durchführen können.

Mit steigendem Kursniveau wird die Belastungsintensität höher, die Wassergymnastik auch für Jüngere und Gesunde als sinnvolle Prophylaxe interessant. Natürlich ist das Programm auch für Nichtschwimmer geeignet.

Das primäre Ziel der Wassergymnastik ist ein Trainieren von Kraft und Ausdauer mit einer maximal möglichen Schonung des Bewegungsapparates, um im Alltag gesund und schmerzfreier zu werden oder zu bleiben. Die Konzeption, das Kursangebot in der WAG stellt sich wie folgt dar:



Die **Senioren-Wassergymnastik** kennzeichnet die Einstiegskurse: eine weiche, nicht zu intensive Belastung mit einer maximalen Gelenkschonung - speziell für Senioren.

In der **Wassergymnastik - 3 Steps** steigt die Belastungsintensität an, auch anspruchsvolle Kräftigungs- und Ausdauerprogramme werden angeboten. Die Gelenkbelastung ist dementsprechend etwas höher.

Eine Sonderform des Programms ist die **REHA-Wassergymnastik**. Hier trainieren Personengruppen, die erhebliche körperliche Einschränkungen haben, oder durch Unfälle, Operationen oder Erkrankungen ihre körperliche Leistungsfähigkeit erst wieder herstellen und stabilisieren müssen. Hier wird in Guppengrößen mit maximal 12 Personen gearbeitet.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert