

Prävention + Rehabil. 2 / Seniorenprogr. / 90+

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 sowie leichte Herz-Kreislauf-Belastung - 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 Ausdauer, Kraft und Koordination mit einer maximal möglichen Schonung des Bewegungsapparates, um im Alltag gesund und bewegungssicher zu werden oder zu bleiben. Die Konzeption, das Kursangebot in der WAG, kann die folgende Abbildung verdeutlichen:



Die **Wassergymnastik 1** kennzeichnet die Einstiegs-kurse: eine weiche, schonende Belastung mit einer maximalen Gelenkschonung - speziell für Senioren und in der Reha-Stufe 2 auch für Behinderte.

In der **Wassergymnastik 2 und 3** steigt die Belastungsintensität an, auch anspruchsvolle Kräftigungs- und Ausdauerprogramme werden angeboten. Die Gelenkbelastung ist dementsprechend höher.

Ein Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Die wissenschaftstheoretische Basis muß immer beachtet werden, denn gerade in der Wassergymnastik kommen Personen mit fortgeschrittenen körperlichen Problemen, häufiger als in anderen Kursen des Gesundheitspflege-Programms; im Rahmen des Anfängerkurses in der Regel sogar Kranke und Behinderte. Methodische und didaktische Maßnahmen in diesem Bereich müssen daher besonders sorgfältig durchdacht sein, die Programme immer den Bedürfnissen und Erwartungen der Teilnehmern angepaßt werden.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-

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

Weitere Informationen in den Kursstunden!