Aquafitness, Wassergymnastik und Wassersport

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Durch den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination effektiv gefördert – bei gleichzeitig geringer Belastung für Gelenke und Wirbelsäule. Aquafitness eignet sich daher für viele Zielgruppen, vom gesundheitsorientierten Freizeitsport bis hin zum Präventions- und Rehasport.

Für eine sichere und wirksame Durchführung ist es für Übungsleitungen unerlässlich, die **physikalischen Eigenschaften des Wassers**, den **methodischen Aufbau einer Aquafitness-Stunde**, mögliche **Kontraindikationen** sowie die **organisatorischen Rahmenbedingungen** zu kennen und in der Praxis zu berücksichtigen. Die folgenden Inhalte geben einen kompakten Überblick und unterstützen Übungsleitungen bei der Planung und Durchführung von Aquafitnessangeboten.

Zentrale physikalische Wassereigenschaften

Grundlage für methodische Planung und sichere Belastungsdosierung ist das Wissen über physikalische Wassereigenschaften:

- **Wasserwiderstand**
  Belastungssteuerung über Bewegungstempo, Hebel und Geräte
- **Auftrieb**
  Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule
- **Wasserdruck**
  Förderung der Durchblutung, Unterstützung des Herz?Kreislauf-Systems
- **Wärmeleitung**
  Kühlung trotz körperlicher Belastung, geringere Überhitzung

Stundenaufbau

- Zielgruppe klar definiert (z. B. Einsteiger*innen, Ältere, Fitnessorientierte)
- progressive Belastungssteigerung (Tempo, Bewegungsumfang, Geräte, Pausen)
- Übungen an **Wassertiefe und Gruppengröße** angepasst
- verständliche, gut sichtbare Anleitung

Aufwärmen
Gewöhnung an Wasser, Mobilisation

Hauptteil
Kräftigung, Ausdauer, Koordination, je nach Zielgruppe

Cool-down/Entspannung
Lockerung, Dehnung, Atemwahrnehmung

Organisatorische Rahmenbedingungen

- Wassertiefe: an Zielgruppe angepasst
- Gruppengröße: sicherheits- und qualitätsorientiert (3 m² pro Teilnehmer)
- Qualifikation der Übungsleitung erforderlich
- Beachtung von Hygiene? und Sicherheitsregeln im Bad

Einsatz von Geräten

- Entscheidung: **ohne Geräte** oder mit Hilfsmitteln
- Geeignete Geräte vorbereitet (z. B. Poolnudel, Hanteln, Schwimmbrett)
- Geräte sicher, funktionstüchtig und ausreichend vorhanden
- Alternativübungen für Teilnehmende ohne Gerät eingeplant

Kontraindikationen

Kontraindikationen beschreiben körperliche und psychische Indikationen die eine Teilnahme an der Bewegung im Wasser untersagen oder nur nach ärztlicher Rücksprache erlauben:

- akuten Infektionen
- offenen Wunden
- schweren Herz?Kreislauf-Erkrankungen
- unkontrolliertem Bluthochdruck
- akuten Entzündungen
- Anfallsleiden/Epilepsie (ohne Nachweis von zweijähriger Anfallsfreiheit)
- Alkoholkonsum und Einnahme von bewusstseinsstörende Medikamente

Übungsprogramme

Aquafitnessprogramm (Mix) moderat 1

Aquafitnessprogramm (Mix) moderat 2

Aquafitnessprogramm (Mix) Intensiv 1

Aquafitnessprogramm (Mix) Intensiv 2

Aquafitnessprogramm Aquagloves

Aquafitnessprogramm mit Ball

Aquafitnessprogramm mit Partner*in

Aquafitnessprogramm mit Poolnudel

Aquafitnessprogramm mit Reifen

Aquafitnessprogramm mit Stab

Materialien für Teilnehmende:

Die Wirkung des Wassers

Pulsmess-Methoden

Einordnung der Trainingsintensität

Aquajogging Techniken

Details

Autor:
Landessportbund NRW (teilweise in Kooperation mit der DLRG Nordrhein und dem Schwimmverband NRW)

zuletzt aktualisiert/geprüft:
Januar 2026