



BEWEGUNGSRAUM WASSER
KURT WÄLKE HRSG.

Andreas Hahn
Jeannette Hahn

AQUA TRAINING

FLACH- & TIEFWASSERTRAINING
AUSDAUER & KRAFT VERBESSERN
KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT FÖRDERN
SICH BESSER FÜHLEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Wasseraufenthalt, Bewegen und Erleben. Sie befassen sich professionell mit dem Wechsel von Ausdauer und Entspannung, von Kraft und Beweglichkeit, von Bewegungskoordination und Alltagsbewältigung.

Um dem Leser persönliche Schwerpunktsetzungen zu bieten, bauen sie ihre Wasserprogramme auf sieben unterscheidbaren Funktionsbereichen des Menschen auf, die sie jeweils erklären, durch grundsätzliche Bewegungsanleitungen und ausgewählte Übungen dem AQUATRaining zugänglich machen. Dabei kommt ihnen zugute, dass sie ihre Wasserprogramme in Kursen mit Teilnehmern verschiedenen Alters, Könnens- und Leistungszustands

über viele Jahre anwenden und weiterentwickeln konnten.

Köln, im September 2005

Kurt Wilke



I EINFÜHRUNG

Der aufgeklärte Mensch ist sich bewusst, dass er ein Mindestmaß an Bewegungen und Sport benötigt, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dabei wäre dies nur die Umsetzung eines Minimalziels. Sport und Bewegung erhöhen ebenfalls die Glücksbilanz eines Menschen, da die Auslösung verschiedener Reaktionsmechanismen zum Wohlbefinden beiträgt.

Dieses Körperbewusstsein bettet sich häufig nicht unbedingt in den Reifungsprozess eines Menschen harmonisch ein. Oftmals erfolgt der bewusste Zugriff auf körperliche

Aktivitäten erst nach dem 30. Lebensjahr.

„Use it or lose it.“ Diese Aussage macht die Bedeutung von Sport und Bewegung deutlich. Wer seinen Körper durch Bewegungsaktivitäten nicht belastet, verliert zunehmend an Leistungsfähigkeit. Bei Kindern und Jugendlichen geht es darum, die körperlichen Funktionen auf ein gesundheitsstabilisierendes Niveau hin zu entwickeln. In den darauf folgenden Lebensjahren ist die Verzögerung des natürlichen Leistungsabfalls durch Training wichtig. Das betrifft u. a. die Kraftfähigkeit, die Ausdauer, das Koordinationsvermögen, die Beweglichkeit, welche u. a. durch die Abnahme des Grundstoffwechsels, der