



# Aquasport

DLRG Barsinghausen e.V.

## Unser Angebot:

Im Deisterbad bieten wir im Rahmen unseres Trainingsabends einmal die Woche Aquasport, nach dem Motto „Jeder nach seinen Kräften“, an - teilnehmen kann hier jeder.

Aquasport ist ein idealer Gesundheitssport und eignet sich für fast alle Menschen. Durch die Vielfalt der möglichen Bewegungsformen ist Aquasport ein optimales Trainingsfeld für Erwachsene und für Jugendliche.

Es gibt einige gesundheitliche Einschränkungen, bei deren Vorliegen Aquasport nicht betrieben werden sollte, bei Fragen steht ihnen der Übungsleiter zur Verfügung.

## Wann?

Jeden Montag, 19.30 Uhr

## Dauer?

ca. 30 Min.

## Anmeldung?

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## Kosten?

Jährliche Mitgliedsbeiträge

Kinder / Jugendliche: 23,- €,

Erwachsene: 35,- €, Familien: 70,- €

## Aquasport bei der DLRG

### Warum?

#### **Regelmäßige Bewegung im Wasser verbessert:**

- Ausdauer
- Kraftausdauer
- Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten

#### **Regelmäßige Bewegung im Wasser:**

- Kräftigt Herz und Muskeln
- Stärkt Sehnen und Gelenke
- Erhält den Bewegungsapparat jung
- Macht Spaß und glücklich
- Beflügelt die Seele
- Ist die beste Medizin

#### **Regelmäßige Bewegung im Wasser hat auch weiter einen hohen Gesundheitswert, durch:**

- Entlastung der Gelenke
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Kräftigung des Halte- und Stützapparats
- Gefäßtraining
- Anregung des Stoffwechsels

## Wasser wirkt Wunder – Warum?

### Physikalische Eigenschaften

Jeder Freund des Aquasports kennt das herrliche Gefühl beim Aufenthalt im Wasser: Das Wasser wirkt belebend, erfrischend, ein Gefühl der Schwerelosigkeit stellt sich ein. Wasser ist der Schlüssel zum physischen und psychischen Wohlbefinden. Warum diese Empfindungen?

#### **Auftrieb**

Der menschliche Körper erfährt im Wasser eine Auftriebskraft, und zwar umso stärker, je mehr der Körper eintaucht. Beim Aquasport im Tiefwasser beträgt bei einem 70 kg schweren Mensch die Schwerkraft nur noch ca. 7 kg aufgrund der der Auftriebswirkung. Dadurch entsteht das angenehme Gefühl der Schwerelosigkeit. Das erleichtert Bewegungen im Wasser, ermöglicht auch Bewegungserfahrungen, die der Mensch „an Land“ gar nicht mehr machen kann.

#### **Wasserdruck**

Der Wasserdruck ist wesentlich höher als der Luftdruck. Der Wasserdruck wirkt von allen Seiten gleichmäßig auf den Körper und vergrößert sich, je tiefer der Körper eingetaucht ist. Dies führt zu

einer Verbesserung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels sowie zu einer Aktivierung des Lymphgefäßsystems.

#### **Wasserwiderstand**

Wird ein Körper im Wasser bewegt, müssen Widerstände überwunden werden. Ein besonders wirksamer Teilwiderstand ist der Frontalwiderstand. Bei Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging wird der Frontalwiderstand gezielt gesucht und die hierdurch entstehende Belastung für das Training genutzt. Anders beim Schwimmen: Der geübte Schwimmer versucht, Stromlinienform einzunehmen und Widerstände möglichst zu vermeiden.

#### **Wärmeleitfähigkeit**

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist um ein Vielfaches höher als die der Luft. Deshalb ist die Wärmeabgabe beim Aufenthalt im Wasser stärker als beim Aufenthalt an der Luft. So erklärt sich die belebende und erfrischende Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper.