

Kurs - Info

Aquajogging

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit

Aquajogging gehört seit vielen Jahren zu den zentralen Begriffen der Aqua-Fitnesswelle. Im Unterschied zu vielen Angeboten im Flachwasser findet Aquajogging "ohne Bodenkontakt" im Tiefwasser statt. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels kann im tiefen Wasser „gejoggt“ werden, wobei durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke optimal gewichtsentslastet und bewegt werden. So wird gelenkschonend einerseits das Herz-Kreislauf-System aktiviert und andererseits die Muskulatur, die gegen den Widerstand des Wassers arbeitet, trainingswirksam gekräftigt. Aquajogging eignet sich für Aqua-Sport-Neu- und Wiedereinsteiger-für Teilnehmer jeden Alters. Auch für die Personen, die regelmäßig Sport betreiben, ist Aquajogging eine hervorragende Ergänzung. Aquajogging ist empfehlenswert als Regenerationstraining nach Verletzungen am Stütz- und Bewegungsapparat, als Training für Kräftige und Übergewichtige, Rheumatiker und Arthrosepatienten.

Die Technik

Die Technik des Aqua-Joggings ist relativ schnell und leicht zu lernen. Man führt Lauf- oder Gehbewegungen unter Wasser aus, wobei der Gürtel immer dafür sorgt, dass der Kopf über Wasser bleibt. Wichtig beim Aqua-Joggings ist eine aufrechte Körperhaltung, man sollte weder in Vor- noch in Rücklage kommen, damit das Training auch Erfolg zeigt. Diese Haltung erreicht man, indem man seine Bauchmuskulatur fest anspannt, während man die Arme im 90° Winkel anwinkelt ohne mit ihnen zu paddeln. Es gibt beim Aquajogging mehrere Techniken: Beim **Schrittlauf** wird eine Kombination aus Lauf- und Radfahrbewegung angewendet. Der **Schreitlauf** hat eine etwas größere Bewegungsamplitude als der Schrittlauf und die Knie werden höher angehoben. Beim **Kniehebelauf** werden die Knie abwechselnd bis zur Waagerechten angehoben, dann wird das Bein aktiv nach hinten-unten gestreckt. Beim **Robo-Jogg** werden die vollständig gestreckten Beine nach vorne und hinten bewegt, was an die Bewegungen eines Roboters erinnert.

Die sieben Vorteile des Wasserlaufens

1. Verbesserung des kardiovaskulären Systems, der Kraft und der muskulären Ausdauer.
2. Erhöhung der Trainingsbelastung ohne Verletzungsrisiko.
3. Bei einer Laufverletzung besteht die Möglichkeit der Mobilisation der Beine durch Laufen im Wasser während der Behandlungszeit.
4. Belastet alle Muskeln insbesondere die des Oberkörpers. Vor allem der Armeinsatz verbessert sich.
5. Erleichtert den Rückfluss des Blutes zum Herz durch den Wasserdruck auf das oberflächliche venöse System der unteren Extremitäten und eine geringere Erweiterung

- der Venen.
6. Begrenzt die muskuläre Spannungen durch das Nichtvorhandensein der Bodenstoßkräfte.
 7. Während der Anstrengungsgrad genauso intensiv wie auf festem Untergrund ist hat man den Eindruck einer geringeren Ermüdbarkeit und damit einer besseren Erholung, da drei Bestandteile zum Wohlbefinden des Organismus beitragen:
 - a) sehr geringe muskuläre Belastung
 - b) besserer venöser Blutrücktransport
 - c) geringere Erwärmung und damit begrenzter Flüssigkeitsverlust.

Zielgruppen

Gesunde- auch ältere Menschen mit Bewegungsmangel ,Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger genauso wie Menschen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems und im Bereich des Herz- Kreislaufsystems.

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationfähigkeit, Entspannungsfähigkeit
- Verminderung von Risikofaktoren(insbesondere solche des Herzkreislauf-Systems sowie des Muskel- Skelettsystems)
- Aufbau von Bindung an Gesundheitssportliche Aktivität
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen.

Inhalte:

- Motorischer Bereich: Vermittlung von Bewegungssicherheit , Verbesserung der Lauftechnik, Verbesserung der Ausdauer, der Kraftausdauer, des Gleichgewicht und Erhöhung der Beweglichkeit.
- Psychomotorischer und sozialer Bereich: Körperwahrnehmung, Kontaktförderung, Vermittlung von Freude und Spaß für dauerhafte Bewegung im Wasser, Wohlbefinden, Entspannung.

Programm/Methodik

Jede Stunde

- Zur Beginn: Begrüßung, Aufwärmen, kl. Spiel zur Vermittlung der positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe und Herstellung positiver sozialer Kontexte.
- Hauptteil: Lauftechnik Übungen (Joggingsschritt, Kniehebelauf, Gleitschritt, Robo-Jogg), Ausdauer teil mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung (Pulskontrolle oder auch Belastungskontrolle nach der Borg-Skala), Gymnastikteil mit Einsatz verschiedenen Aquageräten (Hanteln, Beinschwimmer, Poolnudel, Aqua- Handschuhe) zur Verbesserung der Kraftausdauer und Beweglichkeit.

- Abschlussteil: Dehnen der beanspruchten Muskeln, Entspannung alleine zur Musik oder mit dem Partner, Bewusstmachen der positiven Erlebnissen und Auswirkungen der Aquajoggingstunde.

12 Kurseinheiten

- 1 Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Einführung ,Kursüberblick, erste Übungen zu verschiedenen Lauftechniken, Kennenlernspiele, Gymnastik, Entspannung, in der Gruppe im Kreis
- 2 Nach der Aufwärmung und Spiel , Technikschnelle der Laufschnitte
- 3 Nach der Aufwärmung und Spiel ,Einführung in den Ausdauertraining, Erlernung und Einübung der Pulskontrolle, Gymnastik mit der Poolnudel, Entspannung zur zweit.
- 4 Wiederholung des Erlernten in den Stunden 1 und 2 ,Gymnastik mit den Hanteln, Entspannung alleine.
- 5 Intervall-Laufen, Gymnastikteil/Schwerpunkt Rücken dazu Infos und Tips
- 6 Spiele zur Verbesserung der Ausdauer, im Gymnastikteil/Schwerpunkt Mobilisation der Knie und Hüftgelenke , Austausch mit den Teilnehmern zum Thema Knie und Hüftproblemen, (Verletzungen, OP, Arthrose), Infos und Tips zur Prävention und Rehabilitation.
- 7 Laufen mit Beinschwimmer (erhöht die Anforderungen der Bewegungskoordination und des Krafteinsatz), Gymnastik im tiefen Wasser (Schulung des Gleichgewichts), Entspannung auf den schwimmenden Matten
- 8 Aquahandschuhe, im Gymnastikteil /Schwerpunkt Schulter, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen, Infos und Tips zum Thema
- 9 Nach dem Ausdaueranteil, Wiederholung der Schwerpunkte : Rücken, Knie, Hüfte, Schulter Übungen zur Kräftigung und Mobilisation ohne Einsatz von Geräten, Motivation zur Ausüben der Übungen Privat.
- 10 Zirkel -Training (Wiederholung und Einübung der bekannten Übungen, zur Verbesserung des Alltag-Transfers)
- 11 Ausdaueranteil / Pulskontrolle Vergleich zur ersten Pulsmessung (Bewusstmachung der Trainingseffekte)
- 12 Spiel und Spasstunde, auf Wunsch Wiederholung von bestimmten Übungen, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:

- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren
- Geschichte des Aquajogging
- Vorteile des Wasserlaufens.

Literatur

- „Aquafit“, Dr. Klaus Reuschle
- „Aqua-Fitness“, T.Dargatz und A. Röwekamp

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung,

optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.