

## **Kurs - Info**

### **Sport für Übergewichtige im Wasser**

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**

Der Anteil der übergewichtigen Personen hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen. Durch Übergewicht erhöht sich das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, z.B. des Muskel-Skelettsystems, Herz-Kreislauf-Systems sowie Stoffwechselerkrankungen. Hier bietet das Aquatraining ein effektives, gelenkschonendes und gesundheitsförderndes Sportangebot für jede Altersgruppe. Es trainiert Kraft, Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit und verbessert die Kondition und Koordination.

### **Ziele**

- Steigerung des Kalorienverbrauchs durch Arbeit gegen den Wasserwiderstand  
Körperfettreduktion
- Steigerung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule und den Gelenken
- Verbesserte Koordination und Schulung des Gleichgewichts
- Stärkung der gesamten Muskulatur, speziell der Rumpfmuskulatur
- Herz- Kreislauftraining, Ausdauer
- Verbesserte Durchblutung
- Steigerung des Abtransports von Wasseransammlungen im Gewebe
- Erhöhung der Knochendichte
- Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Förderung der Freude an Bewegung
- Ermöglicht Bewegungen die an Land nicht machbar wären

### **Inhalte**

- Informationen über die Beschaffenheit des Wassers ( Wasserwiderstand, Turbulenzen und Auftrieb )
- Muskelkräftigung und Dehnung
- Ausdauertraining durch langsame, systematische Zunahme der körperlichen Anstrengung
- Herz- Kreislauftraining
- Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Koordination
- Entspannung, Aquageräte erklären und einführen

### **Programm/ Methodik**

#### **Jede Stunde**

- Aufwärmen ca. 10-15 Min. Die Teilnehmer bleiben ständig in Bewegung.
- Hauptteil: Verschiedene Work-out Methoden, Aerobic Work-out, Zirkeltraining, Interval- training und Muskeltraining mit Aquageräten.
- Abschluss: Cool-down, statische und dynamische Dehnung und Entspannung

## **1. Stunde**

- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches und Kursüberblick
- Aushändigen der Erwartungsbögen an die Teilnehmer
- Vertraut machen mit dem Element Wasser und kurze Theoretische Einweisung in die Besonderheiten des Aquatrainings
- Leichte gut verständliche einführende Übungen

## **Letzte Stunde**

- Auswertung und Kursbeurteilung
- Auf Wunsch Wiederholung bestimmter Übungen
- Nochmalige Bekanntgabe des neuen Kursbeginns

## **Themen – Schwerpunkte des Kurses**

- Körperfettreduktion
- Herz-Kreislauftraining
- Muskelkräftigung und Dehnung
- Steigerung der Beweglichkeit
- Vermitteln eines guten Körpergefühls
- Schulung des Gleichgewichts und der Koordination

## **Infomaterial für die Teilnehmer/innen:**

- Kleiner Bewegungsablauf für die Wirbelsäule
- Beweglichmachung der kleinen Gelenke (Pawanamuktasana-Übungen)
- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

## **Literatur**

- „Fit im Wasser“, Mimi Rodriguez Adam DK Verlag
- „Das Aquanudel Workout Buch“, Michael DeTola Meyer & Meyer Verlag

## **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.