

# Gesundheitsförderung durch Funktionelle Wassergymnastik

*Ein präventives Angebot zur Förderung der allgemeinen Fitness im Alltag und Sport*

Eine leichtere Art, seinen Körper durch Gymnastik zu trainieren, gibt es kaum. Im Wasser wirken die physikalischen Eigenschaften Auftrieb, hydrostatischer Druck, Wasserwiderstand und Temperatur auf den Körper ein. Mit der Gymnastik im Wasser soll die körperliche Beweglichkeit, allgemeine Ausdauer und die Muskulatur gekräftigt und gelockert werden. Ein wohltemperiertes Bad wirkt sich auch positiv auf die Psyche des Menschen aus. Abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte, die im Wasser leichter durchgeführt werden können, wecken die Freude an der körperlichen Aktivität.



**Martina Jung**

**Leitung:** Martina Jung

**Veranstaltungsort:**

» Bewegungsbad in der LWL-Klinik,  
Hermann-Simon-Str. 7

**Mindestteilnehmerzahl:** 16,  
maximal 20 Teilnehmer



## **1602**

(mittwochs)

**11. Januar – 28. März**

**12.00 – 13.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,

## **1602 A**

(mittwochs)

**18. April – 04. Juli**

**12.00 – 13.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,-

## **1603**

(mittwochs)

**11. Januar – 28. März**

**13.00 – 14.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,-

## **1603 A**

(mittwochs)

**18. April – 04. Juli**

**13.00 – 14.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,-

# Gesundheitsförderung durch Aquafitness

Ein präventives Angebot zur Förderung der allgemeinen Fitness im Alltag und Sport

Aquafitness ist eine moderne Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik, unter besonderen gesundheitsfördernden Aspekten. Trainingsformen im Wasser wie Aquajogging und Aerobic werden abwechslungsreich miteinander verknüpft. Speziell entwickelte Geräte vermitteln ein völlig neues Bewegungsgefühl. So wird ein Herz-Kreislauftraining mit Kräftigung der Muskulatur verbunden und das bei fast vollständiger Gelenkentlastung. Zugleich wird die Freude an körperlicher Aktivität (wieder) geweckt.



Die folgenden Kursangebote Aquafitness entsprechen im Besonderen den Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V der Gesundheitsförderung und werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.



Martina Jung

**1618**

**Aquafitness für Jedermann/-frau**  
(montags)

**09. Januar – 26. März**

**15.55 – 16.55 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad in der LWL-Klinik,  
Hermann-Simon-Str. 7

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,-

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

**1618 A**

**Aquafitness für Jedermann/-frau**  
(montags)

**16. April – 02. Juli**

**15.55 – 16.55 Uhr, 11 Tage,**

**14,6 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad in der LWL-Klinik,  
Hermann-Simon-Str. 7

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,30, Gäste € 82,50

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

**1607**

**Aquafitness für Jedermann/-frau**  
(montags)

**19. Januar – 26. März**

**18.45 – 19.45 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,60, Gäste € 84,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## **1607 A**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (montags)

**16. April – 02. Juli**

**18.45 – 19.45 Uhr, 11 Tage,**

**14,6 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 63,80,

Gäste € 77,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## **1611**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (mittwochs)

**11. Januar – 28. März**

**19.00 – 20.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,60, Gäste € 84,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## **1611 A**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (mittwochs)

**18. April – 04. Juli**

**19.00 – 20.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,60, Gäste € 84,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## **1619**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (donnerstags)

**12. Januar – 29. März**

**15.45 – 16.45 Uhr, 12 Tage,**

## **16 Unterrichtsstunden**

### **» Hallenbad Gütersloh, Herzebrocker Straße**

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 75,60, Gäste € 90,-

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

## **1619 A**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (donnerstags)

**19. April – 05. Juli**

**15.45 – 16.45 Uhr, 10 Tage,**

**13,3 Unterrichtsstunden**

### **» Hallenbad Gütersloh, Herzebrocker Straße**

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 63,-, Gäste € 75,-

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

## **1616**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (samstags)

**14. Januar – 31. März**

**08.00 – 09.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,60, Gäste € 84,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## **1616 A**

### **Aquafitness für Jedermann/-frau** (samstags)

**21. April – 07. Juli**

**08.00 – 09.00 Uhr, 12 Tage,**

**16 Unterrichtsstunden**

Bewegungsbad im Sankt Elisabeth  
Hospital, Stadtring Kattenstroth 130

Leitung: Martina Jung.

Gebühr: Mitglieder € 69,60, Gäste € 84,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

**1263**

### **Integratives Familienschwimmen**

(samstags)

**14. Januar – 17. März**

**16.15 – 18.15 Uhr, 10 Tage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 66,-, Gäste € 90,-

Mindestteilnehmerzahl: 12 Familien bzw.  
Einzelpersonen

**1263 A**

### **Integratives Familienschwimmen**

(samstags)

**28. April – 30. Juni**

**16.15 – 18.15 Uhr, 10 Tage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 66,-, Gäste € 90,-

Mindestteilnehmerzahl: 12 Familien bzw.  
Einzelpersonen

## **Wassergewöhnung für Kinder**

**Viele Eltern sind der Meinung, ein Wassergewöhnungskurs sei Zeit- und Geldverschwendung.**

**Aber:** Die Bewegungswelt Wasser ist viel zu schade, um sie nur auf „**Schwimmen lernen**“ im traditionellen Sinne zu beschränken! Wasser stellt für Kinder eine **neue** und vor allem **qualitativ andere Bewegungswelt** dar, die sie sich erobern müssen. Hierfür benötigen sie **Zeit**.

Ermöglichen wir unseren Kindern, schon im frühen Lebensalter das Element Wasser in vielfältigster Form für sich zu erobern, gestatten wir ihnen experimentierend, sich diesen Erfahrungsraum zu erschließen, so leisten wir einen wertvollen Beitrag für eine **positive kindliche Entwicklung**.

Vor der Vermittlung von Schwimmtechniken (Seepferdchenkurs) sollten Kinder umfangreiche Erfahrungen im Wasser und mit dem Wasser machen. Hatte ein Kind die

Gelegenheit, Wasser vielfältig zu erleben, zu erfahren und zu erkennen, zahlt sich das in den meisten Fällen aus: Auf dieser Grundlage wird später meist problemlos qualitativ gut und schnell die Schwimmtechnik (Brustschwimmen) erlernt.

Darum steht in den Kursen des Kneipp-Vereins folgendes im **Vordergrund**:

1. **Abbau** vorhandener **Ängste** dem Wasser gegenüber. **Je früher** diesen Ängsten entgegengewirkt wird, desto größer ist die Chance, diese Hemmungen oder Ängste zu beseitigen.
2. Den Kindern den **Spaß** am Umgang mit Wasser zu vermitteln. Dadurch ist der ganz wichtige Schritt getan, damit Kinder im Wasser **lernfähig** sind.
3. Die Kinder sollen problemlos **mit jeder Wassersituation** zurechtkommen. Wer nur Brustschwimmen kann – mit Gesicht **über Wasser** – und sich weigert, den **Kopf ins Wasser** zu nehmen, kann nicht wirklich schwimmen und neue Situationen im Wasser (Wellen, Sturz in den Gartenteich ...) nicht bewältigen.

Um diese Ziele zu erreichen, brauchen die Kinder natürlich die **tatkräftige Unterstützung** von **Mama** und/oder **Papa**, denn die vermitteln **Sicherheit und Anerkennung**. **Das Bad in der Michaelisschule bietet** ideale Bedingungen. Angenehm temperiertes **Wasser**, eine Wassertiefe von nur 90 cm **und verschiedene Geräte (Bälle, Schwimmbretter in versch. Größen etc.) animieren die Kinder dazu, ihre anfänglichen Hemmungen schnell zu überwinden und den „Spielplatz“ Wasser für sich zu entdecken.**

## 1264

**Wassergewöhnung** (samstags)

– für Kinder von 1 bis 3 Jahren –

**14. Januar – 17. März**

**9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 33,-,

Gäste € 45,-

Jedes weitere Kind halber Preis.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## 1264 A

**Wassergewöhnung** (samstags)

– für Kinder von 1 bis 3 Jahren –

**28. April – 30. Juni**

**9.00 – 10.00 Uhr, 10 Vormittage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 33,-,

Gäste € 45,-

Jedes weitere Kind halber Preis.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## 1265

**Wassergewöhnung** (samstags)

– für Kinder von 4 – 6 Jahren –

**14. Januar – 17. März**

**10.00 – 11.00 Uhr, 10 Vormittage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 33,-,

Gäste € 45,-

Jedes weitere Kind halber Preis.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

## 1265 A

**Wassergewöhnung** (samstags)

– für Kinder von 4 – 6 Jahren –

**28. April – 30. Juni**

**10.00 – 11.00 Uhr, 10 Vormittage**

Kleinschwimmhalle der Michaelisschule,  
Kattenstrother Weg 38.

Leitung: Rita Johannwille

Gebühr: Mitglieder € 33,-,

Gäste € 45,-

Jedes weitere Kind halber Preis.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen