



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

GESUNDHEITSÜBUNGEN IM SCHWIMMBAD

Diese Übungen werden vor allem bei Personen benutzt, die Probleme mit schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparats haben. Wir nutzen die Auswirkungen von Wasser, die Traggelenke werden durch meistens erhöhtes Körpergewicht nicht belastet. Den Wasserwiderstand nutzen wir zur Verstärkung von unteren als auch oberen Gliedmaßen, wir führen Rumpfrotationen durch. Im warmen Wasser werden die verkürzten und überlasteten Muskeln besser gedehnt.

Im Wasser können wir ein Konditionierungsprogramm anwenden, ohne das Gelenksystem zu überlasten, insbesondere bei Personen mit übergewichtiger Knie- und Hüftarthritis, wenn Konditionierungsübungen im Wasser Bestandteil von Programmen zur Gewichtsreduzierung sind. Wir üben immer unter Aufsicht. Informationen zu chronischen Erkrankungen der Turner sind wichtig. Wir bitten den behandelnden Arzt um Erlaubnis, mit Patienten mit Herz- und Blutgefäßkrankheiten und anderen ernsteren Erkrankungen im Wasser trainieren zu dürfen.