



Rahmenbedingungen der Aquafitness und Wassergymnastik

Unterschied Aquafitness und Wassergymnastik

Die Begrifflichkeit Wassergymnastik kommt aus dem Deutschen und beschreibt adäquate und aerobe Trainingseinheiten im Wasser. Der moderne Begriff Aquafitness aus dem Englischen umfasst die gleiche Zielsetzung, wird aber mit mehr Power verbunden.

In Werbemaßnahmen spricht Wassergymnastik die Zielgruppe Ältere, Nicht-Schwimmer und Vorerkrankte an. Aquafitness zieht vor allem jüngere und gesunde Menschen in die Gruppen, die sich auspowern wollen.

Grundsätzliches und Bedingungen:

Berechnung der Teilnehmeranzahl:

3 m² pro Teilnehmer

Beispiel: Beckengröße 60 m² (6 m * 10 m) / 3 m²= 20 Teilnehmer

Empfehlung der Teilnehmerzahl:

15- 20 Teilnehmer je Kurseinheit

Ab 7-8 Teilnehmer wirtschaftet sich ein Kursstart

Übungsleitervoraussetzung:

Jeder Übungsleiter hat die Verantwortung gegenüber den Teilnehmern mit Wissen und Qualität den Kurs zu leiten.

Dazu zählt neben einer gültigen Übungsleiter C Lizenz und Besuche von Weiterbildungsmaßnahmen im Wasser, auch eine gültige 1. Hilfe Lizenz und ein gültiger DLRG Schein. Ob ein DLRG Bronze Schein oder ein DLRG Silber Schein vorliegen muss, entscheidet neben dem Verein auch der Badbetreiber

Neben Haftungsgründen, steht vor allem auch die Sicherheit und Sicherung am Bewegungsbecken im Vordergrund. Es reicht nicht aus diese Verantwortung an jemand Anderen abzugeben.

Gültigkeit der

- Übungsleiter C Lizenz 4 Jahre

- Weiterbildungsmaßnahmen unbegrenzt
- 1. Hilfe Bescheinigung 2 Jahre
- DLRG Schein 4 Jahre

Rahmenbedingungen im Detail

Wassergymnastik

Zielgruppe: Erwachsene und Ältere, Nicht- Schwimmer und Schwimmer,
Gesunde und Vorerkrankte

Wassertemperatur: mind. 27°, max. 32°

Aufenthaltsdauer: max. 45 min.

Teilnehmeranzahl: 3 m² pro Teilnehmer

Kurseinheiten: -

Intensität: Anfänger bis Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- C, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: Stehtiefe (ca. 1,20 m- 1,40 m)

Gesetzliche Bedingungen: -

Wassergymnastik in der Sole

Zielgruppe: Erwachsene und Ältere, Nicht- Schwimmer und Schwimmer,
Gesunde und Vorerkrankte

Wassertemperatur: mind. 32°, max. 34°

Aufenthaltsdauer: max. 30 min.

Teilnehmeranzahl: 3 m² pro Teilnehmer

Kurseinheiten: -

Intensität: Anfänger bis Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- C, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: Stehtiefe (ca. 1,20 m- 1,40 m)

Gesetzliche Bedingungen: -

Aquafitness

Zielgruppe: Erwachsene, Schwimmer, Gesunde und Vorerkrankte

Wassertemperatur: mind. 27°, max. 32°

Aufenthaltsdauer: max. 45 min.

Teilnehmeranzahl: 3 m² pro Teilnehmer

Kurseinheiten: -

Intensität: Anfänger bis Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- C, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: Stehtiefe (ca. 1,20 m- 1,40 m)

Gesetzliche Bedingungen: -

Tiefwasser Training

Zielgruppe: Erwachsene und Ältere, Schwimmer, Gesunde und Vorerkrankte

Wassertemperatur: mind. 27°, max. 32°

Aufenthaltsdauer: max. 45 min.

Teilnehmeranzahl: 3 m² pro Teilnehmer

Kurseinheiten: -

Intensität: Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- C, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: 1,80 m- 3,00 m

Gesetzliche Bedingungen: -

Prävention

Zielgruppe: Erwachsene und Ältere, Schwimmer, Gesunde

Wassertemperatur: mind. 27°, max. 32°

Aufenthaltsdauer: 60 min.

Teilnehmeranzahl: mind. sechs, max. 15 Teilnehmer (§ 20 SGB V) inkl.

Berücksichtigung von 3 m² pro Teilnehmer

Kurseinheiten: 8- 12 Kurseinheiten

Intensität: Anfänger bis Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- B Prävention (HuB oder HKS), Einweisung in ein Präventionskonzept (Masterprogramm LSB), Nachweis eine Wasserfortbildung über mind. 8 LE, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: Wasserkurseinheit HuB Stehtiefe (ca. 1,20 m- 1,40 m)

Wasserkurseinheit HKS 1,80 m- 3,00 m

Gesetzliche Bedingungen: § 20 SGB V und Leitfaden der Prävention

Rehabilitation

Zielgruppe: Erwachsene und Ältere, Nicht- Schwimmer und Schwimmer, Vorerkrankte

Wassertemperatur: mind. 27°, max. 32°

Aufenthaltsdauer: 45 min

Kurseinheiten: 50 Kurseinheiten

Intensität: Anfänger bis Fortgeschrittene

Qualifikation des ÜL: ÜL- B Rehabilitationssport, mind. DRLG Bronze, 1. Hilfe

Wassertiefe: Stehtiefe (ca. 1,20 m- 1,40 m)

Gesetzliche Bedingungen: § 44 SGB IX und Rahmenvereinbarungen der Rehabilitation

