

Merkblatt für sicheres und optimales Aquatraining,

Herzlich willkommen zu dem -Kurs

Wassergymnastik für Senioren

Wichtige Trainingshinweise:

1. Nur wer gesund ist und sich wohl fühlt, soll im Wasser trainieren.
2. Man soll nicht erhitzt ins Wasser gehen, sondern sich vorher abkühlen.
3. Wer im sauberen Wasser trainieren will, verunreinige es selber nicht
4. Mit vollem oder leeren Magen trainiert man nicht.
5. Mit Aqua-Fitness-Geräten nie vom Beckenrand aus ins Wasser springen (Am Beckenrand anziehen und ins Wasser gleiten oder vom Rand aus aufnehmen).
6. Sicheres Training; Anti-Rutsch Aqua Schuhe sorgen für einen besseren Halt auf dem Beckenboden und schützen Zehen und Füße.
7. Wer nicht schwimmen kann, darf nicht ins tiefe Wasser.
8. Wer im Wasser friert, soll es verlassen (ggf. spez. Aqua Fitness Bekleidung anziehen).
9. Trinken: Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr beim bzw. nach dem Training.
10. Bei kalter Lufttemperatur sollen nach dem Training Körper, Kopfhaar und Gehörgang gut abgetrocknet werden.

Unser Qualitätsanspruch und Ihre Mitarbeit

Ihre Betreuung wird nach trainingswissenschaftlichen Qualitätsmerkmalen dem derzeitigen Stand der Wissenschaft entsprechend mit größter Sorgfalt und unter dem Aspekt eines sicheren (verletzungsarmen) Aqua-Fitness-Trainings durchgeführt. Voraussetzung für den Trainingserfolg und das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele ist Ihre Mitarbeit.

Folgende Punkte sind hierbei besonders zu beachten:

1. Seitens Ihres betreuenden Arztes sollen keine Bedenken gegen das Wassergymnastik-Training bestehen. Weisen Sie dabei von sich aus darauf hin, dass beim Wassergymnastik-Training andere Wasserdruck-Verhältnisse herrschen als beim Schwimmen. (Bluthochdruck, Venenerkrankungen – Achtung!)
Sofern eine ärztliche Behandlung/Therapie z. Zt. erfolgt, verpflichten Sie sich, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen.
2. Sollten während des Wassergymnastik-Trainings deutlich fühlbare Veränderungen in Ihrem Befinden auftreten (Schwindel, Schmerzen u. ä.), müssen Sie dies Ihrem Trainer umgehend mitteilen.
3. Das Aqua-Fitness-Trainingsprogramm wird von Ihrem Trainer auf allgemeine Belastbarkeit hin abgestimmt. Da er für das Trainingsprogramm verantwortlich ist, sind Sie an seine Anweisungen gebunden. Aktivitäten, die über diese Anweisungen hinausgehen, können keinesfalls, auch nicht auf eigene Verantwortung, toleriert werden.

Und nun, viel Spaß beim Training!

^ ^

Das Merkblatt für sicheres und optimales Aqua-Training habe ich gelesen und verstanden.

Name, Vorname _____ Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____