

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 10 (2004)  
**Heft:** 19  
  
**Rubrik:** Bewegung im Wasser

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen. Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems



Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!

### Aqua-Fit<sup>PS</sup>

Ausdauertraining mit Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

### Aqua-Jogging

Ausdauertraining ohne Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit integriertem Lauftraining im brusttiefen Wasser. Dank Bodenkontakt werden Bewegungsabläufe erleichtert und auch Nichtschwimmer fühlen sich dabei sehr sicher.

### Aqua-Fitness

Nebst Wassergymnastik wird ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

### Bewegung im Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer/innen und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

## Weniger Wirbelfrakturen nach Training der Rückenmuskulatur

Eine Studie mit Frauen in der Postmenopause ergab, dass trainierende Frauen ihren Knochen langfristig Gutes tun. Die untersuchten Frauen hatten zwei Jahre an einem Trainingsprogramm zur Kräftigung der Rückenmuskulatur teilgenommen. Acht Jahre danach hatten nicht einmal halb so viele von ihnen Wirbelfrakturen wie Frauen ohne Training. Frauen mit Osteoporose-Risiko tun also gut daran, frühzeitig mit Krafttraining zu beginnen. Um einen wirksamen Effekt auf die Knochen zu erzielen, sollten die Trainings-

reize die Alltagsbelastungen deutlich übersteigen. Die Belastungen sollten möglichst dynamischer Natur sein, mit hoher Frequenz und Intensität erfolgen und intensive Belastungen enthalten. Kurze, intensive Belastungen sind günstiger als langanhaltende, weniger intensive. Die einzige wirksame Massnahme zur Vorbeugung wie auch zur Therapie ist spezifisches Krafttraining. Je mehr Kraft Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung steht, desto leichter bewegen Sie sich. Mit gezieltem Krafttraining kön-



nen Sie Ihre Kraft in jedem Alter wieder aufbauen und erhalten. Chronische Rücken- und Nackenschmerzen sind mittlerweile die häufigste Erkrankung in den hochindustrialisierten Ländern. Es ist nicht auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, was uns fehlt, ist der Widerstand. Achtzig Prozent der Rückenbeschwerden kommen von einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

## Testen Sie sich und uns

Vereinbaren Sie Ihr  
kostenloses  
Einführungstraining!

**0800 00 88 00**

[www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

**KIESER<sup>®</sup>**  
**TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

### Warum Kieser Training?

365 Tage im Jahr geöffnet:  
Mo. bis Fr.: 7 bis 22 Uhr  
Sa./So.: 9 bis 18 Uhr

Inklusive ärztliche Trainingsberatung

Interne Aus- und Weiterbildung  
der Mitarbeiter



**Aqua-Fit<sup>PS</sup>**

Ausdauertraining mit Weste

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe. Das Wasser ist das ideale Element fürs Training, denn es ermöglicht eine individuelle Dosierung der Belastung, verhindert Muskelkater, hat einen Massageeffekt und steigert die Körperwahrnehmung. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste wird Ihnen am Kurs zur Verfügung gestellt und ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli

Montag 08.00–08.45 Uhr

10 Lektionen

Fr. 175.– inkl. Eintritt und Westenmiete

Fr. 150.– inkl. Eintritt ohne Weste

**Kursnummer: 4.6402.20**

5. Januar bis 22. März 2004

ohne 2./9. Februar 2004

Anmeldung bis 19. Dezember 2003

**Kursnummer: 4.6402.21**

29. März bis 21. Juni 2004

ohne 12./19. April und 31. Mai 2004

Anmeldung bis 12. März 2004

**Aqua-Jogging**

Ausdauertraining ohne Weste

Aqua-Jogging beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert und auch für Nichtschwimmer/innen sehr geeignet ist. Trotzdem werden die Gelenke durch den Wasserauftrieb geschont und der Rücken entlastet. Der Wasserwiderstand eignet sich besonders gut für die Kräftigung der Muskeln und das Lauftraining stärkt gezielt den Herz-Kreislauf.

Hünenberg, Hallenbad Moos

Mit Silvia Döbeli

Freitag 15.45–16.30 Uhr

10 Lektionen

Fr. 135.– inkl. Eintritt

**Kursnummer: 4.6404.5**

16. Januar bis 2. April 2004

ohne 6. und 13. Februar 2004

Anmeldung bis 2. Januar 2004

**Kursnummer: 4.6404.6**

30. April bis 2. Juli 2004

Anmeldung bis 16. April 2004

**Bewegung im Wasser**

Angebotsnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer/innen und Personen mit Behinderungen (z.B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27

Mit Marijke Wouters

Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters

Telefon 041 741 47 24

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

**TAGESHEIM** BAAR**<< Ein guter Tag für alle! >>**

Suchen Sie eine tageweise Entlastung? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung  
Tagesheim im Pflegezentrum Baar  
Kontaktadresse: Frau Rita Merz, Leiterin Tagesheim, Landhausstrasse 17, 6340 Baar  
Tel. 041 767 52 55, Fax 041 767 57 57