

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 3

Artikel: Joggen im Wasser - Aqua-Fit
Autor: Jauch, Dany
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722978>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.12.2025

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

Joggen im Wasser – Aqua-Fit



Aqua-Fit: Rennen im Wasser ohne Boden unter den Füßen, dafür gestützt durch eine spezielle Schwimmweste.

Von Dany Jauch

Laufen und Bewegen muss im Alter nicht mit Schmerzen verbunden sein. Beim Jogging im Wasser geht es sanft schwebend zu. Aqua-Fit heißt das neuartige Bewegungstraining, das Laufen im tiefen Wasser möglich macht. Markus Ryffel, der Olympia-Silbermedaillengewinner, hat Aqua-Fit über den Atlantik gebracht. Es führt vor allem bei Rheumakranken und anderen Menschen mit Schäden des Bewegungsapparats zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität und ihres Wohlbefindens. In Altdorf, Uri, bietet die Pro-

Senectute-Schwimmleiterin Wilfrieda Ziegler seit zwei Jahren mit Erfolg Aqua-Fit-Kurse an.

Ohne Schmerzen fit

Wer sich gerne im Wasser aufhält, findet in Aqua-Fit eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Körper zu trainieren. Und wenn dabei auch noch das Badevergnügen nicht zu kurz kommt, ist es natürlich optimal. Bei Aqua-Fit steht nicht die körperliche Leistung im Vordergrund, sondern die Gesundheit. In erster Linie geht es darum, die Muskeln zu stärken, die Ausdauer zu fördern und die Koordination der Bewegungen zu verbessern. Im Wasser kann dies alles ohne Belastung der Gelenke geschehen. Hier setzt Aqua-Fit an: «Das Prinzip ist recht einfach», erklärt Wilfrieda Ziegler. «Eine spezielle Schwimmweste, die Wet Vest, hält den Kopf über Wasser und sorgt für eine aufrechte Position. Diese Position entspricht genau

der natürlichen Haltung beim Gehen. Durch die Wet Vest erfährt der Körper im Wasser einen stärkeren Auftrieb und wird praktisch schwerelos. Man braucht sich also nicht mehr um die Balance zu kümmern und kann sich voll den Bewegungsabläufen widmen. Die eigentliche Trainings-Arbeit besteht darin, den Widerstand des Wassers zu überwinden. Dabei werden die Muskeln belastet und gestärkt.» Aqua-Fit ist damit für Menschen mit Gelenkschmerzen eine ausgezeichnete Möglichkeit, ihren Körper fit zu halten und ihre Muskeln zu trainieren.

Spiel und Sport

Training ist das eine, Freude an der Bewegung das andere: «Es muss in erster Linie Spass machen. Deshalb konzentriere ich mich darauf, meine Stunden spielerisch zu gestalten. Und dem Spiel im Wasser sind beinahe keine Grenzen gesetzt», erklärt Wilfrieda Ziegler. Dieser Grundsatz bleibt sie während einer ganzen Lektion treu. Bei ihr beginnen die «Trainings» immer mit einer Viertelstunde Wassergymnastik. Begleitet werden die Übungen von Musik. «Mit Musik geht alles einfacher, denn sie unterstützt einen regelmässigen Bewegungsablauf, und die Leute können sich auf die Übung konzentrieren, die ich ihnen am Beckenrand vorzeige.» Nachdem sich der Körper ans Wasser gewöhnt hat und der Kreislauf auf sanfte Art angekurbelt ist, beginnt das eigentliche Training: das Joggen. Wiederum zeigt Wilfrieda Ziegler die einzelnen Schrittkompositionen am Beckenrand vor. Das Tempo kann jede/r selbst wählen. Denn bei dieser Art Arbeit ist es äusserst wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden. Nur so können individuelle Leistungsgrenzen klar erkannt und Überforderung vermieden werden. Das Joggen dauert genau zwanzig Minuten. Danach folgt die Entspannungsphase. «Erholung nach der anstrengenden Arbeit ist sehr wichtig, denn der hohe Puls muss wieder hinuntergebracht werden», erklärt Wilfrieda Ziegler, die zu diesem Zweck ein Spiel vorbereitet hat. Nach dem Erholungsspiel ist die

Stunde vorüber. «Es tut wirklich unheimlich gut, obwohl es anstrengend ist», meinte eine Aqua-Joggerin, die ein wenig erschöpft, aber zufrieden aus dem warmen Wasser steigt.

Für alle geeignet

Aqua-Fit ist für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen gleichermaßen geeignet. Neben Rheumakranken profitieren vor allem Senioren, Schwangere, Übergewichtige und allgemein wenig oder gar nicht trainierte Menschen. Die spezielle Schwimmweste, die den Kopf über Wasser hält, sorgt dafür, dass auch Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer von Aqua-Fit nicht ausgeschlossen bleiben. Das schonende Training wird immer öfters von Ärzten empfohlen.

Die Krankenkassen Helvetia und Artisana sind in Zusammenarbeit mit Markus Riffel und der Ärztin Ursula Imhof seit drei Jahren am Aufbau eines gesamtschweizerischen Kursnetzes «Aqua-Fit» und «Aqua-Fit bei Rheuma» beteiligt. Wer bei den Krankenkassen Helvetia, Artisana, Konkordia, Wincare, SBB oder bei der Landis+Gyr (KLUG) versichert ist, erhält bei einer entsprechenden Zusatzversicherung 50 bis 75 Prozent der Kurskosten zurück.

Über die aktuellen Kursorte und Leiterinnen kann man sich bei der Agentur seiner Krankenversicherung informieren oder über folgenden Service von Helvetia und Artisana: gesund+fit-Service, Postfach 304, 3250 Lyss, Telefon 032 385 30 33, Fax 032 384 73 13. Ein Abonnement mit 10 Lektionen kostet Fr. 160.– bis 210.–, je nach Struktur des Hallenbades. Darin inbegriffen sind der Eintrittspreis und die Miete der Wet Vest. An verschiedenen Orten in der Schweiz werden auch Schnupperkurse angeboten, und zwar in kaltem und warmem Wasser.

Pro Senectute führt in Altdorf Aqua-Fit, jedoch an vielen anderen Orten ebenfalls sehr wirkungsvolle Wassergymnastik-Kurse durch. Bei den kantonalen Geschäftsstellen kann das genaue Kursangebot in Erfahrung gebracht werden. Die entsprechenden Telefonnummern finden Sie in dieser Zeitlupe auf den Seiten 64 und 65. ◆

nes Sportprogramm unter fachkundiger Leitung von speziell ausgebildeten Pro-Senectute-Sportleitern/-innen bietet einen bunten Strauss von vielfältigen Sportmöglichkeiten. Auf Wanderungen, Jogging-, Walking- und Mountainbike-Touren kann die schöne Umgebung von Engelberg gemeinsam in der Gruppe erlebt und erkundet werden. Im Sportcenter finden sportliche Aktivitäten wie Gymnastik, Tennis, Tischtennis, Sportklettern, Volkstanzen usw. statt. Im Hallenbad werden Wassergymnastik und Aqua-Fit angeboten. Spezielle Abendprogramme ermöglichen nebst den sportlichen Aktivitäten Erlebnisse der Begegnung. Musikalische Unterhaltung, Tanzabend und kulturelle Angebote lassen auch am Abend keine Langeweile aufkommen!

Die Teilnehmer/-innen der Sport- und Begegnungstage wohnen nach Wunsch in Drei- oder Viersternhotels im heimeligen Bergferienort am Fusse des Titlis. Ein günstiger Pauschalpreis beinhaltet alle Leistungen wie Hotel, Spiel- und Unterhaltungsabende sowie vier Tage Sportprogramm mit Benutzung der Anlagen und Sportgeräte im Sportcenter und bei den Aussenaktivitäten.

Informationen und Prospekte: Tourist Center Engelberg, 6390 Engelberg, Telefon 041 637 37 37.

Vom Aqua-Jogging begeistert

In der letzten Zeitlupe las ich zu meiner Freude in der Vorschau vom geplanten Artikel über Aqua-Fit. Nach einem Einführungskurs betreibe ich diesen Sport seit gut einem Jahr und muss sagen, das Gefühl, so leicht im Wasser zu laufen, ist unbeschreiblich. Oft werde ich gefragt, ob der Gurt eine Schwimmhilfe sei, wo man den kaufen könne, oder ob ich behindert sei: Man ist also als Badende mit dem Gurt oder der Weste noch ein ungewohnter Anblick. Doch wenn ich regelmäßig jogge, verschwindet sogar mein Rückenweh. Am schönsten ist es im Sommer in einem See, allein mit den Enten, bei jedem Wetter und zu jeder Tageszeit. Das tut dem Körper und der Seele gut! Ich würde sagen, Aqua-Fit ist für ältere Menschen oder für solche mit einer Behinderung des Bewegungsapparates der ideale Sport. Ich selbst bin 60 Jahre alt, Alterturnleitern, Schwimmleiterin bei der Rheumaliga und auch sonst viel in Bewegung – aber diesen Sport hätte ich gerne schon früher kennengelernt.

Christine Meyer, Luterbach

3. Sport- und Begegnungstage in Engelberg

Vom 23. bis 26. Juni 1998 werden die Sport- und Begegnungstage im Klosterdorf Engelberg im Herzen der Zentralschweiz bereits zum dritten Mal durchgeführt. Die Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweiz, das Tourist Center Engelberg sowie das Sportcenter Erlen organisieren und koordinieren zusammen diesen Anlass.

In den ersten beiden Jahren haben durchschnittlich 60 Personen teilgenommen. Kapazität wäre vorhanden für 120 Personen. Im schön gelegenen und weltbekannten Engelberg haben Seniorinnen und Senioren in lockerer, sportlicher Atmosphäre die Gelegenheit, während vier Tagen mit Gleichgesinnten und Sportbegeisterten aus der ganzen Schweiz dank Sport und Spass Abwechslung und Schwung in den Alltag zu bringen. Ein ausgewogene-

Unabhängigkeit



mit dem STANDARD-Begleitrollstuhl zum Selberfahren oder mit Zusatzsteuerung für Begleitperson. Ab Fr. 9'450.- inkl. MWSt. Fordern Sie Unterlagen und Gratisdemo bei Ihnen!

POWER PUSH
Elektrorollstühle
6064 Kerns Tel. 041-660 96 66