

NETZWERK

Aqua Rücken – Rücken-Fit durch Aquafitness

Zielsetzung

Das Konzept "Aqua Rücken – Rücken-Fit durch Aquafitness" des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS e.V.) ist auf die Zielgruppe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters ausgelegt, die vorbeugend etwas für Ihre Rückenmuskulatur tun möchten, die im Alltag einer starken Belastung des Bewegungsapparates ausgesetzt sind oder an Bewegungsmangel leiden.

Die zentrale Ziele des Konzepts sind auf die Kernziele des Gesundheitssports abgestimmt:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren des Muskelskelettsystems
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität und
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Umsetzung

Das Konzept folgt dem Präventionsprinzip "Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme".

Inhaltlich spannt das Programm einen weiten Bogen von motorischen Kompetenzen (z. B. Wassergymnastik-Basics), über körperliches Training (z. B. Ausdauertraining mit Pulsmessung) über die Vermittlung von Handlungs-, Effekt- und Hintergrundwissen (z. B. Effekte von körperlicher Aktivität, Anatomie/Physiologie) und



Bild: DVGS e.V.

KONTAKT

Deutscher Verband
für Gesundheitssport
und Sporttherapie
(DVGS) e.V.
Vogelsanger Weg 48
50354 Hürth-Efferen

Ansprechpartnerin
Angelika Baldus
Telefon: 02233-65017
E-
Mail: angelika.baldus@dvgs.de

LINKS

Kurstermine und
Informationen zu den
Lehrgängen finden
Sie unter
www.dvgs.de.

Entspannungstraining (z. B. Sich vom Wasser tragen lassen).

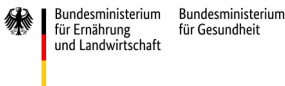
Methodisch ist das Programm auf die Ziele und Inhalte abgestimmt und ist ausgerichtet auf die Förderung einer langfristigen Bindung an körperliche Aktivität. Grundsätze hierbei sind z. B.: Übungsaufbau vom Leichten zum Schweren, gezielte Vermittlung von Freude und Spaß an körperlicher Aktivität, Sicherung der Nachhaltigkeit durch Teilnehmerunterlagen und das Aufzeigen von potenziell nutzbaren Angeboten im Quartier/der Kommune.

Das Konzept Aqua Rücken wird bundesweit umgesetzt.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/aqua-ruecken-ruecken-fit-durch-aquafitness/>