

Wassergymnastik: 15 Übungen und drei Trainingsprogramme

Diese Übungssammlung enthält Wassergymnastik für Beine, Arme, Rumpf und Gleichgewicht. Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt; Schwimmen, Tauchen und besondere Geräte sind nicht erforderlich. Du brauchst einen sicheren Stand auf dem Beckenboden und einen gut erreichbaren Beckenrand.

Beginne mit dem kurzen Einstiegsprogramm oder stelle dir anhand der Zeitangaben eine längere Einheit zusammen. Entscheidend sind kontrollierte Bewegungen und eine angenehme Belastung, nicht möglichst viele Wiederholungen.

Vor dem Start: Wassertiefe, Belastung und Sicherheit

Wähle einen übersichtlichen, möglichst beaufsichtigten Beckenbereich mit ebenem Boden. Für diese Übungen reicht das Wasser ungefähr zwischen Taille und unterer Brust. Beide Füße müssen zuverlässig den Boden erreichen. Je tiefer du stehst, desto stärker unterstützt dich der Auftrieb, desto schwieriger kann aber auch ein stabiler Stand werden. Meide Bereiche mit Gefälle, starkem Wellengang oder rutschigem Untergrund.

Nutze zum Ein- und Aussteigen eine Treppe mit Handlauf. Halte zu anderen Personen mindestens so viel Abstand, dass du Arme und Beine frei bewegen kannst. Wenn du dich im Wasser unsicher fühlst oder nicht schwimmen kannst, übe nur im sicher stehtiefen Bereich, unmittelbar am Rand und mit einer geeigneten Begleitperson oder unter Anleitung.

Trainiere zunächst leicht bis mäßig. Auf einer persönlichen Anstrengungsskala von null bis zehn sind ungefähr drei bis fünf ein sinnvoller Orientierungsbereich. Du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können. Atme während der Bewegungen weiter und halte die Luft nicht an. Schmerzhaftes Bewegungen werden nicht durchgezogen: Verkleinere den Bewegungsumfang oder lasse die Übung aus.

Bei Fieber, akuter Erkrankung oder offenen, nicht sicher versorgten Wunden fällt die Einheit aus. Lass bei bekannten Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, nach einer Operation oder bei anderen gesundheitlichen Einschränkungen vorher klären, ob und unter welchen Bedingungen Wassergymnastik geeignet ist. Wasser verändert die Kreislaufbelastung; diese Sammlung ersetzt keine individuell abgestimmte Therapie.

Beende die Belastung bei Schwindel, Übelkeit, ungewöhnlicher Atemnot, Brustschmerz oder plötzlich auftretenden Beschwerden. Halte dich sicher fest und hole Hilfe, statt allein hektisch aus dem Wasser zu steigen. Trinke auch beim Training im Wasser nach Bedarf und mache eine Pause, wenn du frierst, überhitzt oder deutlich ermüdest.

1. Lockeres Gehen zum Aufwärmen

Ausgangsposition: Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Lass die Schultern sinken und halte die Hände locker neben dem Körper. Beginne an einer Stelle, an der du den Boden und den Weg vor dir gut einschätzen kannst.

Ausführung: Gehe mit kleinen Schritten durch das Wasser. Setze den Fuß bewusst auf und rolle, soweit der Untergrund es zulässt, in Richtung Vorfuß ab. Die Arme schwingen entspannt gegengleich mit. Schau nach vorn statt dauerhaft auf die Füße. Gehe zunächst eine Minute sehr ruhig und steigere anschließend das Tempo nur leicht. Wendungen erfolgen mit mehreren kleinen Schritten, nicht durch eine schnelle Drehung auf einem feststehenden Fuß.

Dosierung: Gehe insgesamt drei bis vier Minuten. Wenn wenig Platz vorhanden ist, marschiere am Ort und hebe dabei die Füße nur wenig vom Boden. Halte das Tempo so, dass sich die Bewegung zunehmend flüssig, aber nicht anstrengend anfühlt.

Anpassung: Für mehr Sicherheit gehst du parallel zum Beckenrand und hältst dich bei Bedarf fest. Etwas anspruchsvoller wird die Übung durch größere Armschwünge unter Wasser. Verzichte beim Aufwärmen noch auf schnelle Richtungswechsel und hohe Kniebewegungen.

2. Seitwärtsschritte für Hüfte und Koordination

Ausgangsposition: Stehe aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Strecke die Arme unter Wasser etwas seitlich aus, ohne die Schultern hochzuziehen. Prüfe, ob seitlich ausreichend Platz vorhanden ist.

Ausführung: Setze den rechten Fuß einen kleinen Schritt nach rechts. Verlagere das Gewicht auf diesen Fuß und stelle den linken Fuß nach, sodass wieder ungefähr ein hüftbreiter Stand entsteht. Gehe auf diese Weise vier Schritte nach rechts und anschließend vier Schritte nach links. Die Füße werden nicht überkreuzt. Halte Brustkorb und Becken möglichst nach vorn ausgerichtet, statt dich bei jedem Schritt mitzudrehen.

Dosierung: Bewege dich 45 bis 60 Sekunden seitwärts. Pausiere anschließend 20 bis 30 Sekunden im ruhigen Stand oder beim lockeren Gehen. Wiederhole den Durchgang einmal, sofern du stabil bleibst.

Anpassung: Kleine Schritte und ein langsamer Gewichtswechsel erleichtern die Übung. Für eine mäßige Steigerung vergrößerst du die Schritte etwas und schiebst die Hände beim Öffnen der Beine seitlich durch das Wasser. Bleibe dabei aufrecht; ein starkes Schwanken des Oberkörpers zeigt, dass die Bewegung zu groß oder zu schnell geworden ist.

3. Fersenheben für Waden und Fußkontrolle

Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Gesicht zum Beckenrand und lege die Hände locker darauf. Die Füße stehen parallel und hüftbreit. Verteile das Gewicht zunächst gleichmäßig auf beide Füße. Die Knie bleiben entspannt und werden nicht fest durchgedrückt.

Ausführung: Hebe beide Fersen langsam an, bis du auf den Fußballen stehst. Richte dich dabei nach oben auf, ohne den Körper zum Rand zu ziehen. Senke die Fersen anschließend kontrolliert wieder auf den Boden. Die Fußgelenke sollen möglichst gerade bleiben und nicht nach außen kippen. Atme beim Anheben ruhig aus und beim Absenken wieder ein, ohne den Atemrhythmus zu erzwingen.

Dosierung: Führe zehn bis fünfzehn Wiederholungen aus. Plane ungefähr zwei Sekunden für das Anheben und zwei Sekunden für das Absenken ein. Nach 20 bis 30 Sekunden Pause kannst du einen zweiten Durchgang anschließen.

Anpassung: Hebe die Fersen zunächst nur wenig an, wenn der Stand ungewohnt ist. Als Steigerung hältst du die obere Position für einen kurzen Moment. Vermeide wippende oder federnde Bewegungen. Bei Fußkrämpfen unterbrichst du die Übung, stellst den ganzen Fuß auf und bewegst dich erst nach Abklingen wieder locker.

4. Kleine Kniebeugen am Beckenrand

Ausgangsposition: Stehe mit dem Gesicht zum Rand, die Füße etwa hüft- bis schulterbreit auseinander. Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen. Lege die Hände zur Sicherung auf den Rand, ohne dich daran hochzuziehen.

Ausführung: Schiebe das Gesäß ein kleines Stück nach hinten und beuge Hüfte und Knie. Stell dir vor, du möchtest dich auf einen hohen Hocker setzen. Der Oberkörper neigt sich dabei nur leicht nach vorn, während der Rücken in einer angenehmen natürlichen Haltung bleibt. Die Knie bewegen sich ungefähr in Richtung der Fußspitzen. Drücke die Füße gleichmäßig in den Boden und richte dich wieder auf.

Dosierung: Beginne mit acht bis zwölf langsamen Wiederholungen. Senke dich ungefähr zwei Sekunden ab und richte dich ebenso ruhig wieder auf. Nach einer halben Minute Pause ist ein zweiter Satz möglich.

Anpassung: Eine geringe Beugung reicht für den Einstieg vollständig aus. Gehe nur so tief, dass die Füße sicher stehen, Gesicht und Atemwege deutlich über Wasser bleiben und keine Beschwerden entstehen. Für mehr Belastung kannst du das Aufrichten etwas bewusster gegen den Wasserwiderstand ausführen. Tiefer zu gehen ist nicht automatisch besser; Kontrolle hat Vorrang.

5. Wechselndes Knieheben

Ausgangsposition: Stelle dich seitlich zum Beckenrand und halte dich mit einer Hand fest. Die andere Hand liegt locker im Wasser. Richte den Oberkörper auf und verlagere das Gewicht zunächst auf das randnahe Bein.

Ausführung: Hebe das äußere Knie langsam nach vorn an. Der Unterschenkel hängt locker unter dem Knie. Hebe nur so weit, wie du aufrecht bleiben kannst; das Knie muss nicht bis an die Wasseroberfläche kommen. Setze den Fuß vollständig ab und finde deinen Stand wieder. Nach den Wiederholungen drehst du dich mit kleinen Schritten um und übst mit dem anderen Bein.

Dosierung: Hebe jedes Knie acht bis zwölf Mal. Plane zwischen dem Anheben und Absetzen jeweils einen kurzen Moment zur Stabilisierung ein. Bei guter Kontrolle folgt nach einer Pause ein zweiter Durchgang.

Anpassung: Ohne Festhalten kannst du die Knie abwechselnd anheben und so langsam am Ort marschieren. Diese Variante ist nur sinnvoll, wenn du nicht nach hinten ausweichst oder mit den Armen hektisch ruderst. Für mehr Koordination führst du die gegenüberliegende Hand in Richtung des angehobenen Knies, ohne den Rücken rund zu machen oder das Bein heranzuziehen.

6. Bein seitlich abspreizen

Ausgangsposition: Stehe seitlich am Beckenrand und halte dich mit der randnahen Hand fest. Das Standbein ist leicht gebeugt. Stelle beide Füße zunächst parallel auf und richte dein Becken gerade aus.

Ausführung: Führe das äußere Bein langsam zur Seite. Das Knie bleibt locker, und die Fußspitze zeigt möglichst nach vorn. Bewege das Bein nur so weit, dass der Oberkörper nicht zur Gegenseite kippt. Führe den Fuß anschließend kontrolliert wieder zum Standbein zurück und setze ihn kurz auf. Der Wasserwiderstand ist sowohl beim Öffnen als auch beim Zurückführen spürbar; lasse das Bein deshalb nicht einfach zurückschwingen.

Dosierung: Führe acht bis zwölf Wiederholungen pro Seite durch. Wechsle dann die Ausrichtung zum Rand und trainiere das andere Bein. Eine Pause von etwa 20 Sekunden zwischen den Seiten ist bei Bedarf sinnvoll.

Anpassung: Ein kleiner Bewegungsbogen und gelegentliches vollständiges Absetzen machen die Übung leichter. Anspruchsvoller wird sie, wenn der bewegte Fuß zwischen den Wiederholungen knapp über dem Boden bleibt. Vergrößere den Bewegungsumfang nicht auf Kosten der Haltung. Wenn du die seitliche Hüfte deutlich hochziehst, reduziere die Höhe des angehobenen Beins.

7. Bein kontrolliert nach hinten führen

Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Gesicht zum Beckenrand und halte dich mit beiden Händen leicht fest. Die Füße stehen hüftbreit. Lass die Knie weich und richte den Brustkorb über dem Becken aus.

Ausführung: Verlagere das Gewicht auf das linke Bein. Führe das rechte Bein mit locker gestrecktem Knie ein kleines Stück nach hinten. Halte Bauch und Becken dabei ruhig. Der Bewegungsweg endet, bevor du ins Hohlkreuz ausweichst oder den Oberkörper nach vorn kippst. Bringe den Fuß langsam zurück und setze ihn neben dem anderen Fuß ab. Anschließend wiederholst du die Bewegung.

Dosierung: Übe acht bis zwölf Mal mit jedem Bein. Bewege das Bein ungefähr zwei Sekunden nach hinten und zwei Sekunden zurück. Nach beiden Seiten kannst du 30 Sekunden locker gehen.

Anpassung: Für den Einstieg reicht es, den Fuß nur wenige Zentimeter nach hinten zu versetzen und dabei kurz zu entlasten. Für mehr Widerstand bewegst du das Bein etwas zügiger, aber weiterhin ohne Schwung. Große Rückwärtsbewegungen sind nicht nötig. Du solltest die Arbeit eher im Gesäß und in der Beinmuskulatur als als Druck im unteren Rücken wahrnehmen.

8. Ferse zum Gesäß führen

Ausgangsposition: Stehe aufrecht am Beckenrand und sichere dich mit einer oder beiden Händen. Beide Knie zeigen nach vorn. Verlagere das Gewicht auf ein Bein, ohne die Hüfte seitlich weit herauszuschieben.

Ausführung: Beuge das freie Knie und führe die Ferse in Richtung Gesäß. Der Oberschenkel bleibt möglichst neben dem Standbein; er soll nicht weit nach vorn wandern. Strecke das Knie anschließend langsam wieder und setze den Fuß auf. Ein Kontakt zwischen Ferse und Gesäß ist weder erforderlich noch für alle Menschen möglich. Entscheidend ist eine angenehme, kontrollierte Kniebewegung.

Dosierung: Führe zehn Wiederholungen pro Seite aus. Alternativ wechselst du nach jeder Wiederholung das Bein und machst insgesamt zwanzig ruhige Beinbeugungen. Lasse nach dem Absetzen jeweils genug Zeit, um das Gewicht sicher zu verlagern.

Anpassung: Beuge das Knie nur wenig, wenn der größere Bewegungsweg unangenehm ist. Du kannst die Übung etwas steigern, indem du das Absenken des Fußes besonders langsam ausführst. Vermeide, die Ferse ruckartig hochzuschlagen. Wenn die Rückseite des Oberschenkels krampft, setze das Bein ab, halte dich fest und unterbrich die Bewegung.

9. Wasser nach vorn schieben und zurückziehen

Ausgangsposition: Stelle einen Fuß etwa eine halbe Fußlänge vor den anderen. Beide Fußsohlen bleiben am Boden. Beuge die Ellenbogen seitlich neben dem Oberkörper. Die Hände befinden sich unter Wasser vor den unteren Rippen, die Schultern bleiben locker.

Ausführung: Schiebe beide Hände gleichzeitig nach vorn. Die Handflächen zeigen dabei in Bewegungsrichtung und verdrängen das Wasser. Strecke die Arme nicht hart durch. Drehe danach die Hände so, dass die Handflächen zu dir zeigen, und ziehe sie wieder in Richtung Rumpf. Führe die Ellenbogen dabei nahe am Körper zurück. Der Oberkörper bleibt ruhig und pendelt nicht vor und zurück.

Dosierung: Arbeite 30 bis 45 Sekunden gleichmäßig. Pausiere 20 bis 30 Sekunden und stelle vor einem zweiten Durchgang den anderen Fuß nach vorn.

Anpassung: Mit locker geschlossenen Händen ist der Widerstand geringer als mit offenen Handflächen. Für mehr Belastung bewegst du die Hände etwas schneller oder vergrößerst ihre wirksame Fläche. Verändere nur einen Faktor gleichzeitig. Wenn du gegen die Bewegung die Schultern hochziehst, verringere das Tempo und halte die Hände etwas tiefer.

10. Arme unter Wasser öffnen und schließen

Ausgangsposition: Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Halte beide Arme vor dem Körper im Wasser, etwas tiefer als die Schultern. Die Ellenbogen bleiben deutlich weich, als würdest du einen großen Ball umfassen.

Ausführung: Öffne die Arme langsam zur Seite. Bewege sie höchstens bis ungefähr neben den Oberkörper, nicht weit dahinter. Drehe die Hände so, dass sie beim Öffnen Wasser nach außen schieben. Führe die Arme anschließend wieder vor dem Körper zusammen; die Handflächen zeigen nun zueinander. Die Hände müssen sich nicht berühren. Halte den Brustkorb ruhig und vermeide ein starkes Hohlkreuz.

Dosierung: Öffne und schließe die Arme acht bis zwölf Mal. Ein vollständiger Zyklus darf vier bis sechs Sekunden dauern. Schüttle die Hände danach unter Wasser locker aus und mache eine kurze Pause.

Anpassung: Stärker gebeugte Ellenbogen verkürzen den Hebel und erleichtern die Bewegung. Bei empfindlichen Schultern bleiben die Arme tiefer und der Bewegungsbogen kleiner. Als Steigerung kannst du die Arme etwas länger machen, ohne die Ellenbogen durchzudrücken. Ein schmerzhaftes Ziehen in der Schulter ist ein Grund, die Übung zu verkleinern oder wegzulassen.

11. Unterarme beugen und strecken

Ausgangsposition: Stehe stabil und aufrecht. Die Oberarme liegen locker seitlich am Rumpf an. Beuge die Ellenbogen so, dass sich die Unterarme vor dir im Wasser befinden. Die Handgelenke bleiben möglichst gerade.

Ausführung: Beuge die Ellenbogen weiter und führe die Hände in Richtung Schultern, jedoch nur so weit, dass sie unter Wasser bleiben. Die Handflächen zeigen beim Anheben nach oben. Drehe die Hände am oberen Wendepunkt um und drücke das Wasser beim anschließenden Strecken nach unten. Die Oberarme bleiben weitgehend an ihrem Platz. Beende die Streckung, bevor die Ellenbogen hart einrasten.

Dosierung: Führe zwölf bis fünfzehn gleichmäßige Wiederholungen durch. Lege anschließend eine Pause von 20 bis 30 Sekunden ein. Bei guter Verträglichkeit kannst du einen zweiten Satz anschließen.

Anpassung: Du kannst beide Arme gleichzeitig bewegen oder rechts und links abwechseln. Mit lockeren Fäusten wird die Übung leichter, mit geöffneten Händen etwas kräftiger. Der Widerstand sollte aus der Bewegung im Wasser entstehen, nicht aus verkrampften Fingern. Wenn du mit dem ganzen Oberkörper mithilfst, reduziere das Tempo und konzentriere dich wieder auf die Ellenbogenbewegung.

12. Diagonale Hand-Knie-Bewegung

Ausgangsposition: Stelle dich hüftbreit hin, möglichst in Reichweite des Beckenrands. Halte die Hände vor dem Bauch im Wasser. Richte dich auf und finde zunächst einen sicheren, ruhigen Stand.

Ausführung: Hebe das rechte Knie ein kleines Stück an und führe die linke Hand in seine Richtung. Eine Berührung ist nicht nötig. Setze den Fuß wieder ab und bringe die Hand zurück. Anschließend führst du das linke Knie und die rechte Hand zueinander. Der Oberkörper darf sich leicht mitdrehen, soll sich aber nicht stark nach vorn zusammenrollen. Zwischen den Seitenwechseln stehen kurz beide Füße auf dem Boden.

Dosierung: Führe sechs bis zehn Wiederholungen je Seite durch. Arbeite bewusst langsam; diese Übung dient zunächst der Koordination und nicht einem möglichst hohen Tempo.

Anpassung: Für eine leichtere Variante bleibt eine Hand am Rand. Du hebst nur das gegenüberliegende Knie und nährst ihm die freie Hand. Danach wechselst du die Ausrichtung. Anspruchsvoller wird die freie Variante durch einen flüssigeren Wechsel. Verzichte darauf, wenn du dabei hüpfst, die Balance verlierst oder die Luft anhältst. Stabilität ist wichtiger als der Kontakt zwischen Hand und Knie.

13. Gewichtsverlagerung und kurzer Einbeinstand

Ausgangsposition: Stehe mit dem Gesicht zum Beckenrand und lege beide Hände darauf. Die Füße stehen hüftbreit. Schaue geradeaus und lasse die Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Verlagere das Gewicht langsam auf den rechten Fuß. Der linke Fuß wird zunächst nur entlastet; seine Zehenspitzen dürfen den Boden weiter berühren. Wenn das sicher gelingt, hebe ihn wenige Zentimeter an. Halte die Position fünf bis zehn Sekunden und stelle ihn wieder ab. Wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite. Das Becken bleibt möglichst waagrecht, und du atmest ruhig weiter.

Dosierung: Übe drei kurze Haltephasen je Seite. Zwischen den Versuchen stehst du jeweils einige Sekunden auf beiden Füßen. So lässt sich die Qualität des Gleichgewichts besser erhalten als bei einem langen, angestregten Halten.

Anpassung: Verringere die Unterstützung der Hände nur schrittweise: zunächst beide Hände, dann eine Hand, später eventuell nur die Fingerspitzen. Bleibe jederzeit greifnah am Rand. Geschlossene Augen oder absichtlich erzeugte Wellen sind für diese selbstständige Übung nicht nötig. Falls du stark wackelst, verkürze die Haltezeit und nutze wieder mehr Unterstützung.

14. Zügiges Marschieren als Ausdauerintervall

Ausgangsposition: Stehe aufrecht auf einer freien, ebenen Fläche. Die Füße befinden sich unter den Hüften. Halte die Arme angewinkelt neben dem Rumpf und prüfe, ob du ausreichend Abstand zu anderen Personen hast.

Ausführung: Marschiere zügig auf der Stelle. Hebe die Füße abwechselnd an und setze sie kontrolliert wieder auf. Die Arme bewegen sich gegengleich unter Wasser mit. Es handelt sich nicht um Springen: Ein Fuß behält jeweils Bodenkontakt. Wähle die Kniehöhe so, dass der Rumpf ruhig bleibt und du nicht nach hinten lehnst.

Dosierung: Beginne mit 30 Sekunden zügigem Marschieren, gefolgt von 30 Sekunden sehr lockerem Gehen. Wiederhole diesen Wechsel viermal. Die schnelleren Abschnitte sollen mäßig anstrengend sein; während der lockeren Abschnitte sollte sich die Atmung deutlich beruhigen.

Anpassung: Für einen sanften Einstieg verkürzt du den Belastungsabschnitt auf 20 Sekunden und verlängerst das lockere Gehen auf 40 Sekunden. Bei guter Verträglichkeit sind später 40 Sekunden zügig und 20 Sekunden locker möglich. Erhöhe nicht gleichzeitig Tempo, Kniehöhe und Anzahl der Intervalle. Wenn Sprechen schwerfällt, reduziere die Belastung.

15. Ruhiger Abschluss mit Wadenmobilisation

Ausgangsposition: Beende kräftigende oder zügige Übungen zunächst mit ein bis zwei Minuten langsamem Gehen. Lass die Arme locker mitschwingen und verkleinere allmählich die Schritte. Gehe danach zum Beckenrand und halte dich mit beiden Händen fest.

Ausführung: Stelle einen Fuß einen kleinen Schritt nach hinten. Beide Fußspitzen zeigen möglichst nach vorn. Beuge das vordere Knie leicht und lasse die hintere Ferse am Boden. Verlagere den Körper nur so weit nach vorn, bis du eine sanfte Dehnung in der hinteren Wade wahrnimmst. Bleibe aufrecht und vermeide federndes Nachdrücken. Löse die Position langsam und wechsle die Seite.

Dosierung: Halte jede Seite ungefähr 15 bis 20 Sekunden. Eine Wiederholung pro Seite reicht als Abschluss aus. Bewege anschließend die Füße einige Male locker auf der Stelle und kreise die Schultern klein nach hinten.

Anpassung: Wenn der Boden rutschig ist oder die hintere Ferse keinen sicheren Halt findet, lasse die Schrittstellung weg. Hebe und senke stattdessen im parallelen Stand die Fersen ganz langsam. Steige anschließend über die Treppe mit Handlauf aus. Nimm dir Zeit, weil sich die Belastung beim Verlassen des Wassers verändert und du dich vorübergehend leichter oder schwerer fühlen kannst.

Einstiegsprogramm: ungefähr 15 Minuten

Dieses Programm eignet sich zum Kennenlernen der Bewegungen. Bleibe in der Nähe des Beckenrands und führe die Übungen zunächst jeweils nur einmal in der angegebenen Menge durch. Die Gesamtdauer ist ein Richtwert; sichere Positionswechsel und zusätzliche Pausen dürfen mehr Zeit beanspruchen.

- Aufwärmen: Übung 1, drei Minuten lockeres Gehen.
- Seitliche Bewegung: Übung 2, zweimal 45 Sekunden mit 20 Sekunden Pause.
- Beinkraft: Übung 4, acht kleine Kniebeugen; anschließend 30 Sekunden locker gehen.
- Hüftbewegung: Übung 6, acht Wiederholungen je Bein.
- Armarbeit: Übung 9, zweimal 30 Sekunden mit 20 Sekunden Pause.

- Gleichgewicht: Übung 13, zweimal fünf bis zehn Sekunden je Seite, mit Unterstützung am Rand.
- Abschluss: Übung 15, etwa drei Minuten einschließlich ruhigem Gehen.

Ganzkörperprogramm: ungefähr 25 bis 30 Minuten

Dieses Programm verbindet Beinkraft, Armarbeit, Koordination und eine kurze Ausdauerphase. Nutze in den kräftigenden Übungen ein gleichmäßiges Tempo. Zwischen zwei Übungen gehst du etwa 20 bis 30 Sekunden locker oder hältst dich entspannt am Rand fest. Beginne die nächste Bewegung erst, wenn du wieder stabil stehst.

Wenn du die Einheit zum ersten Mal absolvierst, reicht bei den Armübungen jeweils ein Durchgang. Ein zweiter Durchgang ist eine spätere Erweiterung, keine Pflicht. Die Pause ist kein Zeitverlust, sondern hilft dabei, die folgenden Bewegungen kontrolliert auszuführen.

- Aufwärmen: Übung 1 für vier Minuten und Übung 2 für eine Minute.
- Beinblock: Übung 3 mit zwölf Fersenhebungen, Übung 4 mit zehn Kniebeugen und Übung 8 mit zehn Beinbeugungen je Seite.
- Armblock: Übungen 9 und 10 jeweils zweimal durchführen; pro Durchgang 30 Sekunden beziehungsweise acht Öffnungs- und Schließbewegungen.
- Koordination: Übung 12 mit acht Wiederholungen je Seite.
- Ausdauer: Übung 14 mit vier Wechseln aus 30 Sekunden zügigem Marschieren und 30 Sekunden lockerem Gehen.
- Abschluss: Übung 15 für etwa drei Minuten; bei Bedarf vorher eine weitere Minute sehr langsam gehen.

Ruhiges Randprogramm: ungefähr 20 Minuten

Bei diesem Programm steht die zusätzliche Unterstützung durch den Beckenrand im Mittelpunkt. Es ist dennoch nur für Personen geeignet, die sicher im Wasser stehen können. Festhalten erleichtert die Balance, macht eine gesundheitlich ungeeignete Belastung aber nicht automatisch sicher.

Führe alle Bewegungen klein und ohne Schwung aus. Nutze den Rand als Stütze, nicht als Griff, an dem du dich ständig hochziehst. Wenn Hände oder Schultern ermüden, lockere den Griff im sicheren beidbeinigen Stand und lege eine Pause ein.

- Aufwärmen: Drei Minuten langsames Gehen parallel zum Rand oder Marschieren mit einer Hand am Rand.
- Füße und Waden: Übung 3, zweimal zehn Fersenhebungen.
- Vordere Hüftbewegung: Übung 5, acht Kniehebungen je Seite.
- Seitliche Hüftbewegung: Übung 6, acht Wiederholungen je Seite.

- Gesäß und hintere Beinmuskulatur: Übungen 7 und 8, jeweils acht Wiederholungen je Bein.
- Balance: Übung 13, drei kurze Haltephasen je Seite mit der benötigten Handunterstützung.
- Pausen: Zwischen den Übungen jeweils ungefähr 30 Sekunden ruhig stehen oder kleine Schritte am Rand machen.
- Abschluss: Übung 15, zwei bis drei Minuten.

Die Belastung für weitere Einheiten anpassen

Für den Einstieg können ein bis zwei Einheiten pro Woche ausreichen. Beobachte nicht nur, wie du dich unmittelbar im Wasser fühlst, sondern auch später am Tag und am folgenden Morgen. Ungewöhnliche Erschöpfung oder anhaltende Beschwerden sprechen dafür, die nächste Einheit zu verkürzen oder vorher fachlichen Rat einzuholen.

Wenn die Bewegungen über mehrere Einheiten sicher und angenehm bleiben, steigere jeweils nur eine Größe. Ergänze beispielsweise zwei Wiederholungen bei einer Beinübung, einen weiteren kurzen Durchgang bei einer Armübung oder eine zusätzliche Minute lockeres Gehen. Du musst nicht alle Übungen gleichzeitig steigern.

Wasserwiderstand nimmt mit der Bewegungsgeschwindigkeit deutlich zu. Deshalb kann schon eine kleine Tempoerhöhung spürbar anstrengender sein. Für kontrolliertes Training sind ein stabiler Stand, offene Hände bei Armübungen und bewusst geführte Bewegungen meist sinnvoller als hektisches Arbeiten. Zusätzliche Widerstandsgeräte sind für diese Programme nicht erforderlich.

An Tagen mit wenig Energie darfst du beim Aufwärmen und einigen ruhigen Beweglichkeitsübungen bleiben. Streiche zuerst zusätzliche Durchgänge oder den Ausdauerblock, nicht das ruhige Ausklingen. Das passende Programm ist dasjenige, das du sicher, ohne Schmerzen und mit guter Bewegungskontrolle durchführen kannst.