



## DICK UND FIT® – SCHWIMMEN FÜR STARKE FRAUEN

Semesterkurs, wöchentlich, donnerstags von 16.45 bis 17.45 Uhr

Im Wasser ist vieles möglich: Die Gelenke sind beweglich, wir laufen, strampeln, haben Spaß und stärken unsere Fitness. Da im Wasser Bewegungen besonders schonend für die Gelenke durchgeführt werden können, ist Wassergymnastik eine ideale Möglichkeit für dicke Frauen ihre Fitness zu verbessern.

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche, Sportwissenschaftlerin

### Inhalt

- **Verbesserung der Ausdauerfähigkeit:** Ausdauer im seichten und tiefen Wasser, Laufen im Wasser, Froschhüpfen, Langlaufen, Twist, Kick nach vorne, Kick zur Seite, Pendeln, Anfersen ...
- **Moderates Krafttraining:** Kräftigungsübungen ohne Geräte, Kräftigungsübungen mit Schwimmdudel, Schwimmbrett, Wasserflaschen, am Beckenrand ...
- **Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit:** Yoga-Elemente, Mobilisation der Wirbelsäule, Wirbelsäulengymnastik, Dehnen u.a. mit Stäben, Wassernudeln und Reifen ...

### Ziele

- Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung
- Wiederentdecken und Entwickeln des Körperbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Unterstützung der Körpergewichtskonstanz
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen durch körperliche Aktivität
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Körperwahrnehmung

### Methoden

- **Dauermethode:** Ausdauerübungen im seichten und tiefen Wasser
- **Intervallmethode (extensiv, intensiv):** Kräftigungsübungen mit dem Schwimmbrett
- **Wiederholungsmethode:** Kräftigungsübungen am Beckenrand
- **Wettkampfmethode:** Wettkampfspiele im Wasser