

Tätigkeitsbericht Aquafitnesskurse - Sommer 2024

Zeitraum: Sommer (Juni-Sept. 2024)

Ort: Erlebnisbad Engen

Kurstage: Mittwoch 18.30-19.30 Uhr und Samstag 08.30-09.30 Uhr

Teilnehmer*innen: Insgesamt 30

Ziel der Kurse:

Die Aquafitnesskurse im Sommer 2024 wurden mit dem Ziel durchgeführt, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit der Teilnehmer*innen durch gezielte Übungen im Wasser zu verbessern. Dies erfolgte auf eine gelenkschonende Weise, die besonders für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen geeignet ist.

1. Kursaufbau und Inhalte

- **Kurszeiten:**

Die Kurse fanden zweimal wöchentlich statt, immer mittwochs und samstags,

- **Durchführung der Übungen:**

Die Kurse wurden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten, um sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmer*innen anzusprechen. Zu den Übungen gehörten:

- Aufwärmübungen mit sanften Bewegungen zur Aktivierung der Muskulatur.
- Ausdauerübungen wie Aqua-Jogging und Schwimmübungen.
- Kräftigungsübungen mit Unterstützung von Aqua-Hanteln und Wasserbändern.
- Dehnübungen zur Förderung der Flexibilität und zur Vermeidung von Muskelverspannungen.

- **Zielgruppe:**

Die Teilnehmer*innen setzten sich aus unterschiedlichen Altersgruppen zusammen, wobei die Mehrheit aus Personen im mittleren Alter bestand. Das Kursangebot wurde so gestaltet, dass alle Fitnesslevel berücksichtigt wurden.

2. Teilnehmer*innen und Kursorganisation

- **Teilnehmerzahl:**

Insgesamt nahmen 30 Teilnehmer*innen an den Kursen teil. An den einzelnen Kurstagen schwankte die Teilnehmerzahl leicht zwischen 10 und 16 Personen, sodass die Gruppen meist gut überschaubar und individuell betreut werden konnten.

3. Besondere Highlights und Herausforderungen

- **Wetterbedingungen:**

Die sommerlichen Temperaturen trugen dazu bei, dass die Kurse sehr gut besucht waren. Nur an wenigen Tagen, an denen es regnete, kam es zu einer Reduzierung der Teilnehmerzahl. Dennoch konnten wir alternative Übungen durchführen, die auch bei schlechterem Wetter durchgeführt werden konnten.

- **Positive Rückmeldungen:**

Die Teilnehmer*innen zeigten sich durchweg zufrieden mit den Kursen und gaben positive Rückmeldungen zu der abwechslungsreichen Gestaltung der Einheiten. Besonders hervorgehoben wurde die Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen, die für alle gut umsetzbar waren.

- **Herausforderungen:**

Eine Herausforderung war es, die unterschiedlichen Fitnessniveaus in den Kursen zu integrieren. Hierbei halfen flexible Übungseinheiten, die an das individuelle Können angepasst werden konnten.

4. Ziele für den nächsten Kurszeitraum

Für den nächsten Sommer ist es geplant, das Angebot an Aquafitnesskursen beizubehalten, um alle Teilnehmer*innen anzusprechen. Besonders sollen die unterschiedlichen Fitnesslevel und Bedürfnisse noch besser berücksichtigt werden.

- **Neues Kursangebot:**

Um die Vielfalt der Übungen zu erhöhen, könnten weitere Aqua-Fitness-Formate, wie in das Programm aufgenommen werden.

Fazit:

Die Aquafitnesskurse im Sommer 2024 waren ein voller Erfolg. Sie boten den Teilnehmerinnen *eine abwechslungsreiche Möglichkeit, ihre Fitness zu steigern und gleichzeitig das angenehme Freibad-Ambiente zu genießen. Mit positiver Rückmeldung und gesteigertem Interesse für zukünftige Angebote können die Kurse im nächsten Jahr weiter ausgebaut und noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt werden.*

Jana Ritter Kursleiter Aquafitness

