

796.4A

# Fit durch Hydropower

**KAREN BEIGEL-GUHL / ANDREAS BRINCKMANN**

---

## **WASSER GYMNASTIK**

Mit Fotos von Horst Lichte

vom  
**dsw**  
empfohlen

Rowohlt

SPORT  
ro  
ro  
ro

797.7A

# Inhalt

---



Einführung 7

## **Gymnastik-Treff** 11

Spaß und Geselligkeit bei vielseitiger Belastung



## **Aqua Fitness** 39

Dynamisches Konditionstraining für den ganzen Körper



## **Wasserspaß** 67

Spielerisches mit Schwung und Bällen



## **Schwimmgymnastik** 91

Tiefwassergymnastik mit schwimmerischen Elementen



**Wasser erleben** 119

Ideen zum Entdecken und Genießen



**Kurgymnastik** 141

Sanfte Übungen für die Beweglichkeit



**Aquarobic** 171

Power-Gymnastik als Fitnessstraining



**Grundlagen der Wassergymnastik** 201

Übungsverzeichnis 215

Literaturhinweise 218

Musikverzeichnis 219

Die Autoren 220