

Eltern- " Merkblatt "

Was macht " AquaFITNESS " – und integrierte Schwimmkurse interessant für Jugendliche und Kinder?

Fakten:

Jugendliche sitzen zu viel (Schule, Hausaufgaben, PC, Computerspiele etc.)

Folgen dieser Bewegungsarmut:

- zunehmend **Übergewicht**
- **Stoffwechselstörungen** (zunehmend bereits Diabetes II bei Kindern !)
- **ungenügender Stressabbau bedingt:** Aggressivität u. Gereiztheit
Unkonzentriertheit, Unruhe
Lernstörungen, Nervosität
Kopfschmerzen
geistige Ermüdung, geringe Arbeitsleistung
- Verlust und Störung von Koordination, Fähigkeiten, Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit
- **allg. Muskelschwäche** → Haltungsverfall, Wirbelsäulenfehlformen etc.
- schlechte Basis für " Bewegungsorientiertheit " eines aktiven Erwachsenenlebens
- **Sport stärkt ihr Kind** - z. B. gegen Sucht (Drogen, Zigaretten, Alkohol)

Spezielle Pubertätsproblematik:

Wie Sie bestens vom Sportunterricht her wissen , nimmt die Bewegungsunlust in der Pubertät eher noch zu, gerade die der Mädchen. Wenige engagieren sich in Vereinen - vielen sind diese Vereinsangebote wie Tennis, Turnen, Fußball etc. jedoch zu hart, **zu wettbewerbs- und leistungsorientiert.**

Gesundheitsnutzen und Merkmale unserer " AquaFITNESS - Kurse ":

1. **Hoher Gesundheits- und Fitnesswert** (vgl. Rückseite: ● Sporthochschule Köln (20 Dipl.-Arbeiten)
● WWZ Sept. 2005 ● Focus: Platz 1 !)
z.B. ● Gelenkentlastung ● Ganzkörperfitness ● allg. aerobe Ausdauer ● Stressabbau
● **sehr gute Fettverbrennung** (bis zu 100 % mehr als bei vergleichbaren Landsportarten durch Temperatúrausgleich !) ● Koordinationsschulung / Rhythmik / Stoffwechsellanregung / Leistungssteigerung / Technikverbesserung u. a.
2. Flotte (" angesagte ") Discomusik, Einbeziehung rhythmischer u. tänzerischer Elemente, Gruppenspaß (**hoher Funfaktor**)
3. **Hoher Kassenzuschuss (100 % bis 18 J. / 80 % ab 18 J.)**

FAZIT: Aufgrund der genannten Punkte stellen die AquaFITNESS - Kurse eine **jugendbedürfnisorientierte Alternative** zu den üblichen Vereinsangeboten dar.