

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeber	7
Vorwort (Jürgen Kozel, Johannes Schmitz und Kurt Wilke)	8

GESUNDHEITSERZIEHERISCHE PERSPEKTIVEN

<i>Gunther Volck</i> Gesund durch Baden und Schwimmen?	10
<i>Andreas Hohmann</i> Erzieherischer und gesundheitlicher Wert des Schwimmens	14
<i>Thomas Pauer</i> Der Einfluß von Schwimmen auf die Entwicklung der kindlichen Motorik	28
<i>Klaus Reischle</i> Zur Vielseitigkeit und Mehrperspektivität des Schwimmens	39
<i>Andreas Bieder, Kurt Wilke</i> Grundlagen rückenfreundlichen Schwimmens	47
<i>Uta Brandl, Johannes Schmitz</i> GEK-Rückenpower – Ein kommunikatives Rückenprogramm im Wasser	51
<i>Adalbert Olschewski-Hattenhauer</i> Entspannung und Körperpsychotherapie im Wasser mit dem IPEG-Verfahren	58
<i>André Niklas, Ralf Hottowitz, Peter Fuhrmann, Peter Ackermann, Lutz Schega, Bodo E. Ungerechts</i> Die Bedeutung ausgewählter Wasserwirkungsfaktoren für das präventive und therapeutische Schwimmtraining bei kardiozirkulatorischen Erkrankungen	64
<i>Dieter Strass, Ulrike Korsten-Reck, Markus Granacher, Josef Keul</i> Studie zum Schwimmen mit übergewichtigen Kindern	71
<i>Jürgen Innenmoser</i> Schwimmen mit Behinderten	78

FUNKTIONELLE UND MEDIZINISCHE ANSÄTZE

<i>Hans-Christian Heitkamp</i> Die präventive Wirkung der Aktivitäten im Wasser in bezug auf Organleistungsschwächen	96
<i>Volker Hötke</i> Belastungsgrenzen für ältere Menschen beim Ausdauer- und Fitneßtraining	102
<i>Ingo Hoffmann</i> Möglichkeiten und Grenzen schwimmerischer Aktivitäten bei der Nachbehandlung von Koronarpatienten	109
<i>Angelika Schulte</i> Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen und deren Abbau durch Aktivitäten im Wasser	112
<i>Axel Seuser, Günther Schumpe, Helmut Klein</i> Die Bedeutung der Beweglichkeit für Erwachsene und ältere Menschen	115

<i>Klaus Steinbach</i> Schwimmen aus orthopädischer Sicht – Aspekte unterschiedlicher Überlastungsschäden	119
<i>Christian Kühne</i> Leistungsdiagnostik beim Aqua-Jogging im Rahmen der Rehabilitation nach primärer vorderer Kreuzbandnaht	124
<i>Helmut Lötzerich</i> Immunsystem und Schwimmsport	134
<i>Ingo Froböse</i> Bewegung und Sport mit Rheumatikern	139
<i>Ludwig Lampe</i> Schwimmen und Asthma bronchiale	144
<i>Ludwig Lampe</i> Schwimmen und Hydrotherapie bei Gefäßerkrankungen	147
<i>Klaus Schüle</i> Schwimmen mit Krebspatienten	151
<i>Klaus Völker</i> Schwimmen mit Bluthochdruckpatienten	156
<i>Klaus Völker</i> Schwimmen mit Diabetikern	160
FITNESS IM WASSER	
<i>Mary Sanders, Petra Kratsch, Peter Freyer</i> Das Aquatic-Fitness-System – Ein neuer Bewegungstrend ?	164
<i>Nicola Hoefft</i> Aqua-Jogging im Flachwasser	175
<i>Daniela Ott</i> Aquagymnastik	177
<i>Günter Quast, Rolf Salinger</i> Schwimmen und Aqua-Jogging als alternative Bewegungsformen eines dosierten Belastungstrainings	179
<i>Matthias Brunner</i> Wasserfitneß – eine Alternative zum Schwimmen	182
ZIELGRUPPENORIENTIERTE ANGEBOTE	
<i>Peter Unger</i> Gleichgewichtsschulung im Wasser für Erwachsene	186
<i>Uta Brandl, Johannes Schmitz</i> Praxis GEK-Rückenpower	191
<i>Klaus Weiß, Johannes Schmitz, Petra Kratsch</i> G.U.T. – Wasser	197
<i>Lilli Ahrendt</i> Gesundheit entwickeln durch Säuglingsschwimmen	207
<i>Waltraud Friedrich</i> Körperwahrnehmung im Wasser während der Schwangerschaft	214
<i>Reiner Cherek</i> Möglichkeiten und Grenzen für Aktivitäten im Wasser während der Schwangerschaft	217