



# Materialsammlung Aquafitness und Wassergymnastik

Klein- und Großgeräte

SPORT BEWEGT NRW!

# Impressum

## Titel

### Herausgeber

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg  
[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

### Redaktion

Sarah Freund

### Autor\*in

Martina Ecker

### Datum

30.01.2020

# 1. Kleingeräte

## AquaDisc 'SZ' - Paar

Preis: ca. € 24,86 (114,40 10 Stück) UVP

Das optimale Trainingsgerät für Aqua Fitness im Flach- und Tiefwasser, insbesondere zum Training von Oberkörper und Herz-Kreislaufsystem.

Die Aqua Disc "SZ" ist eine runde Sache mit überzogenem Hartschaumstoff mit zwei Griffmulden, in die Daumen und Finger greifen können.

Die Disc ist vielfältig einsetzbar, z. B. im Training von Koordination, Kraft und Ausdauer. Vom Seniorensport bis zum Bodybuilder passt sie zu jeder Anforderung.

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

## DVD AquaDisc basics

Preis: ca. € 19.50 UVP

Vielseitiges Training für Ober- und Unterkörper bietet diese

20 Minuten DVD. Alle Übungen werden von der Berliner Aqua Fitness-Trainerin und Erfinderin der Aqua Disc, Susanna Zischek, genau vorgeführt. So profitieren selbst Anfänger!

Erlebe ein abwechslungsreiches und effektives Fitnessprogramm mit dem du dich und deinen Körper gezielt in Form bringst.

## Aqua Kickbox Handschuhe

Preis: ca. € 11,66 UVP

Power Boxing, der neue Megatrend im Wasser.

Das Training sorgt für ultimativen Spaß und Stressabbau

Handschuhe aus weichem, hautfreundlichem Schaumstoff mit ergonomischen Grifföffnungen

In zwei Ausführungen lieferbar

- Größe L, Länge 26 cm
- Größe XL, Länge 29 cm

Lieferung erfolgt paarweise

## Aqua Kickbox Handschuhe

Preis: ca. € 20,46 UVP

Power Boxing, der neue Megatrend im Wasser.

Das Training sorgt für ultimativen Spaß und Stressabbau

Das ideale Auftriebsgerät für das Oberkörpertraining mit handgerechter Form.

Material: hochwertiger PE-Schaum

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

## Aqua-BeFlex

Preis: ca. € 17,90 (10 Paar 148,85) UVP

Die Vorteile des BeFlex liegen auf der Hand: Sein extrem flexibles Material ermöglicht den Trainierenden eine optimale Kraftübertragung. Die handliche Form bietet auch Personen mit kleinen Händen die Möglichkeit, das Gerät komfortabel durch das Wasser zu führen.

Durch seinen passiven Auftrieb ist der BeFlex ideal kombinierbar mit anderen Auftriebsgeräten.

Material: hochwertiger PE-Schaum

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

## BEamic

Preis: ca. € 25,35 (223,39 10 Stück) UVP

Der BEamic ist das ultimative Aqua-Fitness-Gerät für den Oberkörper. Beim Training mit dem BEamic wird gezielt die Muskulatur des Oberkörpers angesprochen. Durch die variablen Griffmöglichkeiten werden unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert, somit kann der Körper gleichmäßig geformt werden. Neben Kraft

und Ausdauer liegt das Trainingsziel bei Koordination und Flexibilität. Neben dem Einsatz im Flachwasser ist aber auch ein Training im Tiefwasser in Kombination mit anderen Auftriebsgeräten möglich.

### **Aqua-NordicJet**

Preis: ca. € 29,95 – 26,95 (10 Paar 229,95) UVP

Der Aqua-NordicJet ist das optimale Trainingsgerät für Nordic Walking im Flach- und Tiefwasser. Das Gerät ist so konzipiert, dass das Wasser durch seinen Hohlkörper fließt. Dies führt zu einer Ökonomisierung des Bewegungsablaufes und erzeugt einen angenehmen Wasserwiderstand.

Durch intensiven Druck-Zug-Schub können ein optimales Kraftausdauertraining, sowie eine Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination erzielt werden. Die zwei unterschiedlichen Kegel, vorne kleiner als hinten, sind mit einem Handgriff verbunden, der mit Noppen versehen für eine angenehme Handmassage während des Trainings sorgt.

Material: hochwertiger PE-Schaum

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

### **Aqua-BeTomic**

Preis: ca. € 25,49 (20 er Set 225,35) UVP

Die gelenkfreundliche, multifunktionale Form erlaubt ergonomisches Greifen mit Händen und Füßen - nicht nur im Wasser aktiv einzusetzen.

Beim Training mit dem BeTomic wird ein optimaler Wasserwiderstand zur Kräftigung der Muskulatur erzeugt. Zusätzlich zur Kraftausdauer lassen sich sowohl Beweglichkeit als auch Koordination trainieren. Durch den schnellen Griffwechsel von Hand auf Fuß, ohne zusätzliche Festschnallmöglichkeiten, eröffnet das Trainingsgerät eine Vielzahl von abwechslungs- und ideenreichen Programmen für den ganzen Körper mit nur einem Gerät.

Material: hochwertiger PE-Schaum

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

### **Aquahanteln Größe L**

Preis: ca. € 17,95 UVP

Der Klassiker unter den Aqua- Kleingeräten.

Aquahanteln für das Krafttraining im Wasser!

Jeder Hersteller entwickelt die Form und Länge anders.

Meist bestehen Sie aus PE-Schaum mit Schlaufengriffen aus hochwertigem Neopren.

Lieferung erfolgt paarweise

### **Aqua Neoprenhandschuhe**

Preis: ca. € 12,76 UVP

Die geschlossene Fläche zwischen den Fingern führt zu mehr Widerstand im Wasser.

Für Schwimm- und Wasserkurse geeignet.

Grundsätzlich gibt es geschlossene Neoprenhandschuhe und offene bei denen die Fingerspitzen raus schauen.

Meist stehen zwei Materialvarianten zur Auswahl:

- Leichtes Lycra auf dem Handrücken, Neopren-Innenseite
- Voll-Neoprenhandschuhe

Lieferung erfolgt paarweise

### **Aqua-Nudel**

Preis: ca. € 59,95 UVP

Die 1,60 m lange "Schaumspaghetti" (Aquanudel) bietet aufgrund ihrer speziellen Form vielfältige Einsatzmöglichkeiten zur Muskelkräftigung und Entspannung im Wasser. Ein unverzichtbares Aquatraininggerät!

Material: durch hochwertigen PE-Schaum extrem flexibel

### **PowerStick**

Preis: ca. € 25,70 UVP

Sensationelles Ganzkörper-Trainingsgerät für Aqua Fitness, Schwimmunterricht, Rehabilitation und Animation. Der Powerstick besteht aus einer 75 cm langen Aqua Nudel aus PE-Schaum mit flexiblen Griffen an beiden Enden.

Ein Allrounder, den man in Sekunden umfunktionieren kann z.B. in ein Schwimmbrett, einen Pull-Boy, eine Halskrause, eine Hantel, einen Nordic Walking Stick oder einfach zur Pool-Nudel.

### **Aqua Jogging Gürtel**

Preis: ca. € 22,76 (12 er Set 200,85) UVP

Der Schwimgürtel als Schwimmhilfe für alle Wassergymnastik-Aktivitäten oder zum Tiefwasserjoggen. Der Aqua-Gürtel besteht aus hochwertigem Schaumstoff, mit Gurt und Snap-Verschluss. Großer Auftrieb und ein höheres Rückenteil als Unterstützung geben viel Sicherheit.

### **DynaFloat - in Aktion**

Preis: ca. € 26,21 UVP

Auftriebsgerät aus Neopren mit jeweils einem Ball an den Enden. Ideal einsetzbar für Fitness und Rehabilitation im Wasser.

Der DynaFloat ist ca. 90 cm lang. Der Ball hat einen Durchmesser von 17 cm.

### **ExerBall**

Preis: ca. € 28,66 UVP

Der ExerBall ist das ideale Trainingsgerät für den ganzen Körper. Die Kombination aus flexiblem Widerstand und der Netzvorrichtung für einen Ball, verspricht vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Flach- und Tiefwasser.

Material

Schlauch: TPR

Griff: 10% Nylon, 90% Neopren

Netz: Nylon

Ball: PVC, ca. 17cm Durchmesser

### **Aqua Ball**

Preis: ca. € 6,04 UVP

Der Aqua-Ball ist vielseitig einsetzbar: Fitness, Rehabilitation und Animation.

Der Aqua-Ball ist auch im Einsatz für das BECO DynaFloat und für den BECO ExerBall geeignet.

Natürlich treibt der aufblasbare Ball an die Wasseroberfläche. Voraufgepumpt kommt der Ball aber dennoch recht weich, so dass er gut gegriffen werden kann, mag man es praller kann er mit Hilfe des Nadelventils weiter aufgepumpt werden.

Ø 17 cm .

### **Beinschwimmer kurz bis lang**

Preis: ca. € 23,76- 29,01 UVP

Nur schnell diese großen Auftriebskörper für die Beine anschnallen, schon kann das Training beginnen.

Breite, strapazierfähige Klettverschlüsse lassen sich individuell verstellen und sorgen für einen angenehmen sowie festen Halt.

Geeignet für die Therapie als Auftriebshilfe (kurz!) und zur Unterstützung beim Aquajogging

Lieferung erfolgt paarweise

### **Aqua-BElegx Beinschwimmer**

Preis: € 33,97 UVP

Die BElegx bieten im Tiefwasser ausreichend Auftrieb für ein intensives Training. Setzt man die BElegx im Flachwasser ein, punkten sie durch den erhöhten Widerstand.

Besonders hervorzuheben ist die angenehme Passform, die ohne zusätzliche Fixierung auskommt.

Lieferung erfolgt paarweise in Einheitsgröße

### **DynaPad**

Preis: ca. € 15,56 UVP

Eine aufrechte Haltung beginnt an den Füßen. Das DynaPad trainiert Gleichgewicht und kräftigt den gesamten Stützapparat. Die Noppenstruktur massiert und stimuliert die Muskulatur.

### **Pull-Boy - 3-Schichten**

Preis: ca. € 6.95 UVP

Die Auftriebshilfe für die Beine einfach zwischen die Oberschenkel oder Waden klemmen, Beinbewegung fixieren und somit vermehrt den Oberkörper und die Armtechnik trainieren.

Das perfekte Hilfsmittel für Ausdauertraining in Kraul- oder Brustschwimmtechnik, sowie Intervalltraining. Den Pull Boy gibt es in verschiedenen Größen.

### **Unterwasserslombänder**

Preis: ca. € 22,46 UVP

Am Ende der Bänder sind Gewichte eingearbeitet, so dass die Bänder stabil im Wasser gehalten werden. Länge: je ca. 150 cm

### **Aqua Step**

Preis: ca. € 79,20 UVP

Step-Training im Wasser? Mit dem Aquastepper kein Problem. Mithilfe der Saugnäpfe und seinem Gewicht bleibt er im Wasser an Ort und Stelle. Ein neuer Trend im Wasser.

### **Schwimmbrett Kick**

Preis: ca. € 9.84 UVP

Der Clou am Brett sind die beiden Griffmulden... da kommt der Spaß von ganz alleine. Material: PE-Schaum

### **Kinder-Schwimmbrett - BÄR**

Preis: ca. € 10.90 UVP

Das Kinder-Schwimmbrett sorgt für viel Spaß im Wasser. Material: PE-Schaum

### **Tauchstäbe**

Preis: ca. € 13,46 UVP

ˆTauchstäbe mit Tiermotiven - Tauchen lernen leicht gemacht.

### **Tauchtiere**

Preis: ca. € 11,66 UVP

Tauchringe mit Tiermotiven - Tauchen lernen leicht gemacht.

## **2. Großgeräte**

### **Aquafitness Fahrrad**

Kosten pro Gerät: ab ca. 2.000 € UVP

Cycling im Wasser gehört seit Jahrzehnten zum Standard Kursprogramm der Fitnessstudios. Im Wasser hingegen wird erst seit einigen Jahren trainiert mit speziellen Wasser Fahrrädern.

Vor allem gesundheitlich eingeschränkte und übergewichtige Menschen sind in Kursstunden mit dem Aquafitness Fahrrad gut aufgehoben. Die Belastung auf den Gelenken ist spürbar geringer und die physikalischen Wassereigenschaften ermöglichen ein ausgewogenes Training.

Je nach Hersteller nennen sich die Aquafitness Fahrräder Aqua Bike, Shark Bike, Aquarider und vieles mehr. Preislich unterscheiden sich die Aquafitness Fahrräder ebenfalls. Grundsätzlich sind die Aquafitness Fahrräder zu anderen Fitnessgroßgeräten höherpreisig (Durchschnittlich circa 2.000 €)  
Die Aquafitness Fahrräder sind nicht für das Training am Land geeignet. Daher sollte der Übungsleiter/ die Übungsleiterin von einer dauerhaften und ständigen Nutzung absehen.

### **Aquafitness Trampolin**

Kosten pro Gerät: ab ca. 400 € UVP

Der neuartige Fitnessstrend Trampolin Workout hat schnell in der Aquafitnesswelt Fuß gefasst. Das Aquafitness Trampolin wird auch Unterwassertrampolin genannt. Die Federung des Aquafitness Trampolins ist deutlich weicher als ein normales „Land“- Trampolin. So ist der Abdruck gegen den Wasserwiderstand ermöglicht. Das ausdauerreiche Tempo wie in einem Land- Trampolin Kurs ist im Wasser aufgrund des Auftriebes nicht möglich. Dennoch sind der Spaßfaktor und die Effektivität enorm.

Je nach Hersteller gibt es einen Haltegriff am Trampolin. Dies ermöglicht einen besseren Stand auf dem Trampolin. Die Notwendigkeit des Haltegriffs muss jeder Käufer selbst einschätzen. Beide Varianten sind problemlos nutzbar in der Ausführung.

### **Aquafitness Poledancestange**

Kosten pro Gerät: ab ca. 1.000 € UVP

Poledance ist in der Fitnessbranche eine trendige Nische. Im Wasser ist es ebenfalls so.

Der Tanz an der Stange zielt meist auf die Zielgruppe junge Frauen, wobei die Entlastung im Wasser jedem Menschen eine Teilnahme ermöglichen kann. Die tänzerischen Bewegungen an der Poledancestange im Wasser können auf dem Boden als auch im Schweben ausgeführt werden.

Der Übungsleiter/ die Übungsleiterin am Beckenrand sollte sich eine Sitzgelegenheit dazu nehmen um selbst gelenkschonend die schwebenden Übungen vorzumachen.

Ob eine Poledancestange wirklich sicher steht, muss vorher ausprobiert werden. Auf einigen Böden halten die Poledancestangen erfahrungsgemäß nicht.

### **Aquafitness Boxsack**

Kosten pro Gerät: ab ca. 300 € UVP

Um im Wasser effektiv und gelenkschonend Kontaktsportarten wie Boxen oder Kickboxen auszuführen, bietet sich ein Boxsack an.

Angepasst an den Wasserbedürfnissen hält der Boxsack stabil an der Aquapoledancestange.

Jeder der Spaß und Interesse an Boxen oder Kickboxen hat, ist in diesem Aquaworkout mit dem Boxsack sehr gut aufgehoben, für Einsteiger, Gelenkvorerkrankten bis hin zum Profi.

### **Aquafitness Floating Matte**

Kosten pro Gerät: ab ca. 800 € UVP

Mithilfe der Aquafitness Floating Matte ist ein stabiles Training auf der Wasseroberfläche möglich. Die luftgefüllte Matte ist so groß wie eine normale Fitnessmatte. Das Trainingsgerät fordert durchgehend das Gleichgewichtssystem heraus und stärkt die Tiefenmuskulatur. Jegliche Art der „Land“- Kurse mit dem eigenen Körper lassen sich auf der Aquafitness Floating Matte ausführen. Dazu zählen vor allem Yoga, Kraftworkouts, Ausdauertraining und Pilates.

Badebekleidung ist trotz des Trainings auf dem Wasser erforderlich. Es kann passieren, dass ein Teilnehmer ins Wasser fällt. Jede Kursleiterin/ jeder Kursleiter sollte sich vorab mit der Aquafitness Floating Matte intensiv beschäftigen um Grenzen und Möglichkeiten selbst wahrzunehmen.

In Deutschland gibt es vor allem einen bekannten Hersteller der diese Aquafitness Floating Matten vertreibt. In England ist das Training seit Jahren ein absoluter Trend. Hier findet sich eine größere Herstellerwahl.