# Wassergymnastik · Überblick

Sport-Vereine.org

**Was Wassergymnastik beschreibt**
Wassergymnastik bezeichnet Bewegung im Wasser. Die DTB-Ausbildung behandelt unter anderem Planung, Geräte und Musik. Die Übungsformen deiner Gruppe bestimmt das konkrete Angebot.

**Flachwasser und Tiefwasser vergleichen**
Der DSV unterscheidet Angebote für unterschiedliche Wassertiefen. In einem flachen Bereich kann die Gruppe am Boden arbeiten. In tiefem Wasser entfällt dieser Bodenkontakt, und das Kurskonzept kann eine Auftriebshilfe vorsehen.

**Zugang und Treffpunkt klären**
Frag nicht nur nach dem Badnamen, sondern auch nach Eingang, Umkleide, Treffzeit und Weg bis zur vorgesehenen Beckenfläche.

**Material und Anweisungen abstimmen**
Wasserhanteln oder Auftriebshilfen können zum Kurs gehören. Welche Hilfsmittel die Gruppe verwendet, klärt die Leitung. Eigene Geräte müssen zu den Vorgaben des Bads passen.

**Voraussetzungen direkt erfragen**
Kläre die Anforderungen des Angebots und welche Vereinbarungen die Leitung für deinen Einstieg im Wasser trifft. Die Vorgaben können mit Wassertiefe, Format und Bad wechseln.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/wassergymnastik/