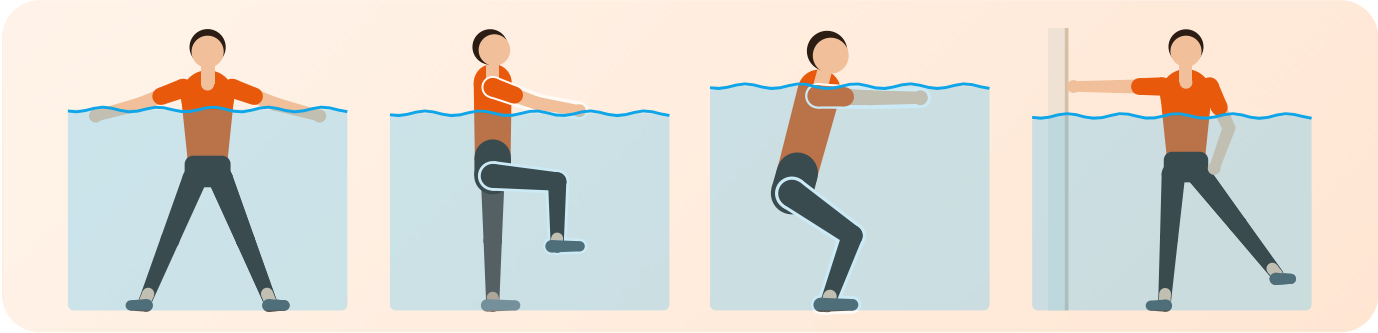
Wassergymnastik
8 Übungen für das Schwimmbad

Im Wasser trainierst du gelenkschonend und trotzdem wirksam: Der Auftrieb entlastet, der Widerstand kräftigt. Mit Bildern, einfacher Anleitung und einer fertigen 30-Minuten-Einheit.



Warum Gymnastik im Wasser?

Im brusttiefen Wasser trägt der Auftrieb rund zwei Drittel des Körpergewichts. Knie, Hüften und Rücken werden entlastet. Gleichzeitig ist Wasser etwa zwölfmal so zäh wie Luft – jede Bewegung wird zu sanftem Krafttraining.

Wassergymnastik eignet sich deshalb besonders bei Übergewicht, Gelenkbeschwerden, in der Schwangerschaft und im Alter.

Das brauchst du

- Ein Becken mit brusttiefem Wasser (etwa 1,20–1,35 m)
- Badeschuhe gegen Ausrutschen
- Wassertemperatur am besten 28–32 °C
- Optional: Poolnudel oder Wasserhanteln
- Trinkflasche am Beckenrand

Die 8 Übungen

1	Gehen im Wasser	S. 2
2	Hampelmann im Wasser	S. 2
3	Knieheben	S. 2
4	Fersen zum Po	S. 2
5	Wasser schieben	S. 3
6	Kniebeuge im Wasser	S. 3
7	Bein seitlich am Beckenrand	S. 3
8	Ausfallschritt im Wasser	S. 3

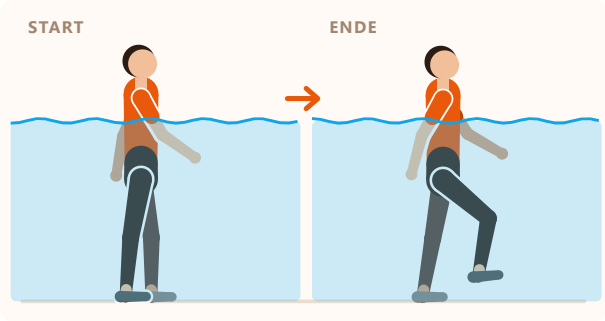
Kurz zur Sicherheit: Übe nur in Wasser, in dem du sicher stehen kannst. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, offenen Wunden oder Hautproblemen vorher ärztlich abklären. Bei Schwindel oder Frieren das Becken verlassen.

Aufwärmen und Beine

1 Gehen im Wasser

2 Minuten

Trainiert: Beine, Kreislauf – zum Aufwärmen



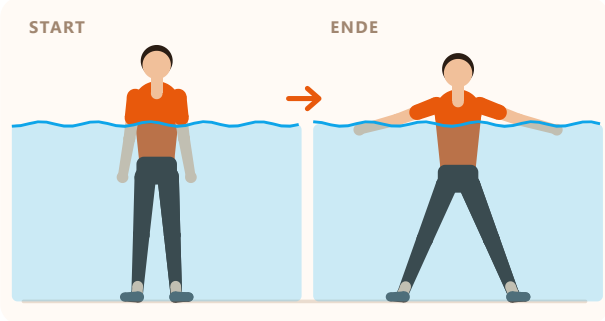
1. Stell dich ins brust- bis bauchtiefe Wasser.
2. Geh mit großen Schritten vorwärts, die Knie heben sich etwas höher als an Land.
3. Die Arme schwingen gegengleich durchs Wasser.

Achte darauf: Je schneller du gehst, desto mehr Widerstand – so bestimmst du selbst die Anstrengung.

2 Hampelmann im Wasser

15–20×

Trainiert: Beine, Schultern, Ausdauer



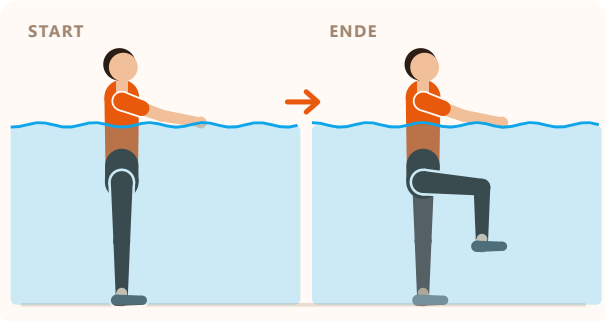
1. Steh aufrecht, Beine geschlossen, Arme am Körper.
2. Spring oder schieb die Beine zur Seite und führ die Arme seitlich durchs Wasser nach oben.
3. Zurück zur Grundstellung.

Achte darauf: Die Arme bleiben unter Wasser – so arbeiten sie gegen den Widerstand.

3 Knieheben

10× je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Bauch, Gleichgewicht



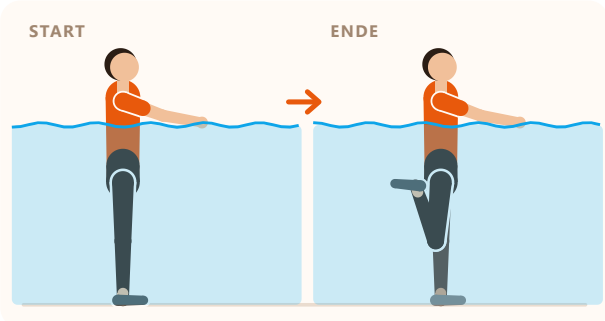
1. Steh aufrecht, die Arme sind zur Balance leicht nach vorn gestreckt.
2. Heb ein Knie bis auf Hüfthöhe.
3. Langsam absenken, dann das andere Bein.

Achte darauf: Am Beckenrand festhalten, wenn das Gleichgewicht noch wackelt.

4 Fersen zum Po

10× je Bein

Trainiert: Rückseite der Oberschenkel



1. Steh aufrecht, die Knie dicht nebeneinander.
2. Beug ein Knie und führ die Ferse Richtung Po.
3. Langsam strecken und Bein wechseln.

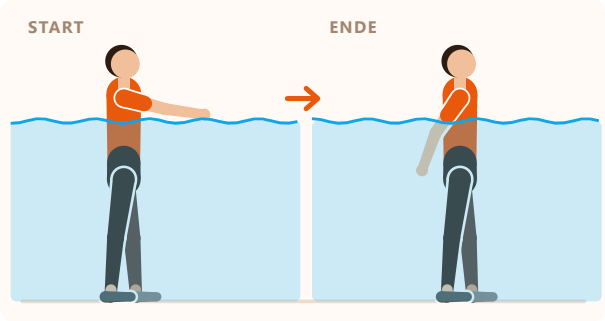
Achte darauf: Das Knie zeigt nach unten und wandert nicht nach vorn.

Kraft im Wasser

5 Wasser schieben

15×

Trainiert: Arme, Schultern, Brust, Rücken



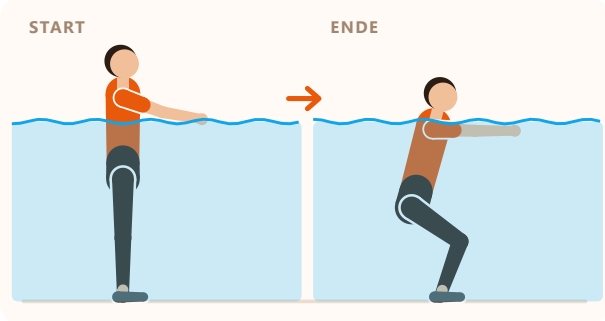
1. Steh in leichter Schrittstellung, das Wasser reicht bis zur Brust.
2. Schieb die Arme mit offenen Handflächen kraftvoll von vorn nach hinten durchs Wasser.
3. Hände drehen und wieder nach vorn schieben.

Achte darauf: Mit gespreizten Fingern ist es leichter, mit geschlossenen Händen schwerer.

6 Kniebeuge im Wasser

10–12×

Trainiert: Oberschenkel, Po



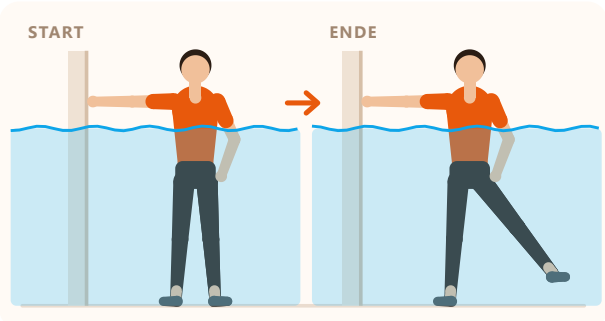
1. Steh hüftbreit, die Arme sind vorn auf Wasserhöhe.
2. Geh langsam in die Knie, als würdest du dich setzen.
3. Drück dich über die Fersen wieder nach oben.

Achte darauf: Das Wasser trägt einen Teil deines Gewichts – ideal für empfindliche Knie.

7 Bein seitlich am Beckenrand

10× je Seite

Trainiert: seitliche Hüfte, Po



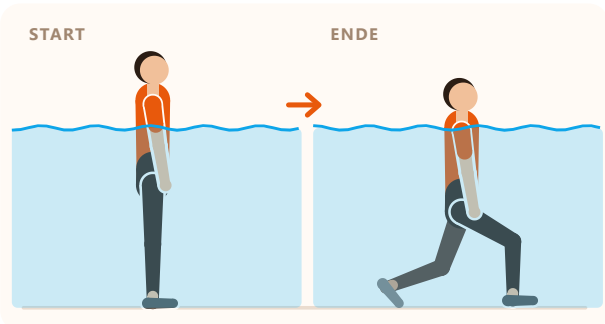
1. Stell dich seitlich an den Beckenrand und halt dich mit einer Hand fest.
2. Heb das äußere Bein gestreckt zur Seite.
3. Zurückführen, nach allen Wiederholungen Seite wechseln.

Achte darauf: Den Oberkörper aufrecht halten und nicht zum Beckenrand kippen.

8 Ausfallschritt im Wasser

8× je Bein

Trainiert: Beine, Po, Gleichgewicht



1. Steh aufrecht, die Arme seitlich im Wasser.
2. Mach einen großen Schritt nach vorn und beug beide Knie.
3. Zurück in den Stand und Bein wechseln.

Achte darauf: Das vordere Knie bleibt über dem Fuß. Im Wasser fällt das Gleichgewicht leichter.

Deine 30-Minuten-Einheit

ideal 2-mal pro Woche

Teil	Übungen	Dauer
Aufwärmen	Gehen im Wasser vorwärts, rückwärts und seitwärts	5 Min.
Ausdauer	Hampelmann, Knieheben, Fersen zum Po – je 1 Minute, 2 Runden	6 Min.
Kraft	Wasser schieben, Kniebeuge, Bein seitlich, Ausfallschritt – je 2 Sätze	12 Min.
Ausklang	Locker gehen, Arme durchs Wasser kreisen, am Beckenrand dehnen	7 Min.

So wird es schwerer

- Schneller bewegen – der Widerstand wächst mit dem Tempo
- Hände schließen statt Finger spreizen
- Wasserhanteln oder Poolnudel nutzen
- Etwas tieferes Wasser wählen

So wird es leichter

- Langsamer bewegen
- Am Beckenrand festhalten
- Flacheres Wasser wählen
- Kleinere Bewegungen machen

Meine Schwimmbadtermine

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Datum						
Dauer						
Wie war es? (1–5)						