

# Vorwort des Herausgebers

Fitness und Wohlbefinden unterliegen nicht dem Zufall, sondern sind das Ergebnis des Umgangs mit unserem Körper und der Umgebung, die wir dabei aufsuchen. Begeben wir uns ins Wasser, so können wir uns ihm anpassen, uns passiv tragen oder bewegen lassen. Wir können es aber auch streicheln, greifen, verdrängen, durchdringen, -tauchen oder -schwimmen. Ebenso können wir uns dem Wasser fest entgegenstellen oder seinen Widerstand herausfordern, unsere Kräfte messen.

Jede dieser Verhaltensweisen und Aktivitäten beansprucht mehrere Organfunktionen, die nach häufigem Ausüben „flüssiger“ ablaufen oder durch überschwellige Beanspruchung Energie abfordern und nachfolgend vermehrt aufbauen (Übungs- und Trainingseffekte). Zumeist erleben wir das Wechselspiel von eigener Körperaktivität und Wasserreaktion recht intensiv. Wir fühlen uns – im günstigen Falle bei anschließender Entspannung und Regeneration – selbstbestimmt und wohl.

Diesen Zustand zu erreichen und den Weg dorthin zu finden und zu verstehen, sind Ziel und Inhalt des vorliegenden Buches von Jeannette und Andreas Hahn. Als Sportwissenschaftler kennen sie den engen Zusammenhang von menschlichem Wasser-aufenthalt, Bewegen und Erleben. Sie befassen sich professionell mit dem Wechsel von Ausdauer und Entspannung, von Kraft und Beweglichkeit, von Bewegungskoordination und Alltagsbewältigung.

Um dem Leser persönliche Schwerpunktsetzungen zu bieten, bauen sie ihre Wasserprogramme auf sieben unterscheidbaren Funktionsbereichen des Menschen auf, die sie jeweils erklären, durch grundsätzliche Bewegungsanleitungen und ausgewählte Übungen dem AQUATRaining zugänglich machen. Dabei kommt ihnen zugute, dass sie ihre Wasserprogramme in Kursen mit Teilnehmern verschiedenen Alters, Könnens- und Leistungszustands über viele Jahre anwenden und weiterentwickeln konnten.

**Köln, im September 2005**  
Kurt Wilke