

Aufgrund der Vielzahl von Definitionen möchte ich mit der folgenden Tabelle ein wenig Aufklärung betreiben – denn: nicht alles was früher "Wassergymnastik" war ist heute "Aquafitness":

	Beschreibung	Indikation	Wirkung
Aqua Aerobic / Aqua Fitness	Auf Musik durchgeführte Übungsformen aus der Gymnastik, bei denen der Widerstand des Wassers genutzt wird	Für alle, die ein sanftes Konditionstraining in der Gruppe suchen, hoher präventiver Wert	Massagewirkung, verbesserte Durchblutung, Gruppenerlebnis, Spaß, Koordinationsschulung, allgemeine Kräftigung
Aqua Healing	Intuitive, spontane Körperarbeit mit Elementen aus sanften Dehnbewegungen, Massage, Shiatsu und speziell entwickelte Bewegungsabläufe über und unter Wasser	Stresserkrankungen, Erschöpfungszustände, innere Unruhe, Nervosität, allgemeine Verspannungen	Selbsterfahrungsprozess, intensive Entspannung, Verbesserung der Beweglichkeit, Senkung der Muskelspannung
Aqua Jogging	Im tiefen Wasser mit einem Auftriebsgürtel aufrecht auf der Stelle oder vorwärts - rückwärts laufen ohne den Boden des Schwimmbeckens zu berühren	Ergänzend bei funktionellen orthopädischen und vegetativen Störungen, Senioren-Sport, Fettverbrennungstraining, optimales Ausdauertraining	Verbessert die Leistung des Herz-Kreislaufsystems ohne Gelenkbelastung. Gewichtsreduktion
Aqua Chi	Energie, hoch Zwei; spezielle Chi Gong Übungen im Ur-Element des Lebens	Sehr hoher präventiver Wert, orthopädische und vegetative Störungen	Körperwahrnehmung, konzentrationsfördernd, allgemeine Leistungssteigerung, Stärkung des Immunsystems, schmerzlindernd
Aqua Relax	Die Sitzung beginnt mit Reflexzonenmassage, Mobilisation und Traktion an der Wasseroberfläche; die nachfolgende Unterwasserarbeit unterstützt und sichert die langfristige Wirkung der physiotherapeutischen Techniken	Orthopädische Beschwerden, Prävention, Rheuma, vegetative Störungen, Schlafstörungen	Gezielte Entspannung, Schmerzlinderung, Förderung der Selbstheilungskräfte
Aqua Stepp	Gleicher Bewegungsablauf wie beim Stepp-Aerobic, allerdings gegen den Wasserwiderstand, der durch das Anziehen von Handschuhen mit Schwimmhäuten noch zusätzlich	Überall wo ein Konditionstraining ohne Gelenkbelastung indiziert	Straffung des Körpers, hoher Kalorienverbrauch, Koordinationsschulung

	erhöht wird		
Floating	Passive Entspannung und Bewegungsbehandlung bei der der Patient auf dem warmen Wasser liegt und vom Therapeuten sanft durchbewegt wird	Rheumatische Erkrankungen, geriatrische Indikationen, Sterbende	Lösung von schmerzhaften Verspannungen, schmerzlindernd und entspannend
Funktionelle Krankengymnastik	Funktionelle Übungen aus der Krankengymnastik, die teilweise mit wasserspezifischen Geräten durchgeführt werden	Gynäkologie, Orthopädie, Urologie, Schwangerschaft, Inkontinenzprobleme	Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Funktion der Wirbelsäule und der Gelenke, therapeutisch wie auch präventiv einsetzbar
Halliwick / McMillan	Ein 10 Punkte-Programm, das zur selbstständigen Fortbewegung im Wasser ohne Auftriebskörper führt	Neurologische und orthopädische Patienten, Behinderte	Verbesserung der Haltungsstabilität, Kraft und motorischen Koordinationsfähigkeit sowie der Flexibilität und Reaktionsfähigkeit der Muskeln; Entwicklung eines eigenen individuellen Schwimmstiles; Abbau von Ängsten
Hydropower	Muskelaufbautraining im Wasser unter Einbeziehung von Widerstandsgeräten	Muskelaufbau nach orthopädischen Verletzungen und Operationen; muskuläre Dysbalancen	Kraft und Ausdauer der gesamten Muskulatur werden aufgebaut
IPEG-Wassertherapie	Elemente aus der passiven progressiven Muskelentspannung und der Atemtherapie, später Unterwasserübungen; ein anschließendes therapeutisches Gespräch rundet das Verfahren ab	Körperpsychotherapeutische Verarbeitung von psychischen Traumata; Spastiker und gelähmte Patienten, Krebskranke	Intensive Entspannung; Bereitschaft sich zu öffnen
Isolationstank Arbeit	In einem schallisolierten und abgedunkelten Tank im körperwarmen Salzwasser an der Wasseroberfläche ohne zusätzliche Hilfsmittel liegend; anschließende Gesprächs- und Verarbeitungsprozesse	Stress, Müdigkeit, unterstützend bei allen Meditationstechniken	Entspannung, tiefe Meditation, Ausdehnung und Erweiterung des Bewusstseins
KIW	Körpertherapie im Wasser, die einen ähnlichen Ablauf wie die IPEG-	Als Teil einer Körperpsychotherapie-Behandlung bei Depressionen, Ängsten,	Tiefe Entspannung, zeitliche „Rückführungen“ in die Kindheit und

	Wassertherapie hat	Traumata	„Nacherleben“ bestimmter Situationen, Verarbeitung frühkindlicher psychischer Traumata
Kneipp Anwendungen	Bäder, Güsse, feuchte Wickel usw. mit kaltem Wasser gefolgt von einer Ruhephase und im Anschluss körperliche Übungen zum Aufwärmen	Stoffwechsel- und Kreislauferkrankungen, Immunschwäche, Prävention	Verbesserung der Durchblutung, Abhärtung, Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf, subjektiv spürbares Wohlfühl
Liquid Sound	Musiktherapeutische Wasserentspannungs- und Selbstversenkungsmethode, begleitet von Lichtreflexen und an die Decke projizierten Videobildern von Naturszenen, wobei die Teilnehmer entspannt in Rückenlage im warmen Wasser liegen	Regeneration nach körperlicher Anstrengung, Vorbereitung auf entscheidende Situationen (Sportwettkämpfe, Heirat, Scheidung usw.)	Tiefe Entspannung, Konzentrationsförderung
Oceanic Aquabalancing	Ähnliche Bewegungsabläufe wie bei der IPEG-Wassertherapie und KIW, wobei die Arbeit an der Wasseroberfläche länger dauert und gezielt von Massagegriffen ergänzt wird	Stressbedingte Rückenverspannungen, Regeneration	Tiefe Entspannung, Lösen von Muskelverspannungen
Pränataler Wassertanz	Langsames Tragen und Führen im und unter Wasser, immer wieder im Embryonalhaltung zurückkehrend; der Therapeut geht teilweise auch selbst mit unter Wasser	Schwangerschaft, psychosomatische Beschwerden	Tiefe Entspannung, Rückführungen, „Mutterbauchgefühle“
Tantsu	Eine Verbindung vom klassischer Massage, Shiatsu und Meridian-Dehnübungen im Wasser	Allgemeine Rückenverspannungen, unterstützt und fördert Selbsterfahrungsprozesse	Entspannung und innere Ruhe, subjektive Steigerung des Energieflusses durch den Körper
Water-Rebirthing	Grenzerfahrungen und Regressionserlebnisse werden mit Hilfe von Hyperventilation erreicht, um therapeutische Prozesse zu unterstützen	Psychotherapeutische (Begleit-) Behandlung	Erleben besonderer Bewusstseinszustände, manchmal auch mit unangenehmen Körpergefühlen verbunden

Wassergymnastik	Meist in der Gruppe durchgeführte Gymnastik im Wasser	Orthopädische Beschwerden, Prävention, Rheuma	Schonende, langfristig wirkende Beanspruchung der Muskulatur und Gelenke; Muskelaufbau; Gelenkstabilisation; Gruppenerlebnisse
Wassertanzen	Ähnliche Bewegungsabläufe wie bei der IPEG-Wassertherapie und KIW, etwas dynamischer und mehr auf sinnlich-ekstatische Erfahrungen orientiert	Unterstützt und fördert Selbsterfahrungsprozesse	Verbesserung des Körperbildes; innere Ruhe und Gleichgewicht
Waterbalancing	Spezielle fließende Bewegungen und gezielte Massagegriffe im und unter Wasser; die Session läuft in drei Phasen	Prävention, orthopädische Erkrankungen	Entspannung, Harmonisierung und Vitalisierung, Schmerzlinderung
Watsu	Meridian-Dehnungen, Gelenk-Mobilisation und Shiatsu-Massage im Wasser; das Gesicht bleibt dabei immer über Wasser	Allgemeine Rückenverspannungen, Prävention, Stressbedingte Verspannungen	Entspannung und innere Ruhe, subjektive Steigerung des Energieflusses durch den Körper
Waving	Ruhiger Behandlungsverlauf mit ähnlichem Bewegungsmuster wie bei der IPEG-Wassertherapie und bei der Körpertherapie im Wasser (KIW)	Als Teil einer Körperpsychotherapie-Behandlung bei Depressionen, Ängsten, Traumata, Prävention	Selbsterkenntnis, Wahrnehmen und Entwickeln innerer Potenziale

Quelle: Bundesverband Deutscher Schwimmmeister e. V. (BDS), www.bds-ev.de "Das Schwimmbad und sein Personal", Ausgabe 5/2003