

**Kursangebot**

## **Präventionskurse**

Aquafitness & Aquapower • Betriebliche Prävention  
Aquafitness in der Schwangerschaft

## **Rehabilitationskurse**

Wirbelsäulenerkrankungen • Rheuma & Gelenkerkrankungen  
Diabetes / Osteoporose • Reha Kids

## **Freies Kursangebot**

Schwimmunterricht für Erwachsene & Kinder •  
Aqua-Jogging • Babyschwimmen • Seniorenschwimmen

# **LAGUNE**

## **Gesundheitskurse**

Alles für Ihre Gesundheit!

[www.lagune-coffbus.de](http://www.lagune-coffbus.de)

**Lagune**  
gesundheitskurse

# Inhalt GESUNDHEITSKURSE

Alles für Ihre Gesundheit!

## Inhaltsangabe:

1.	Herzlich Willkommen	1-2
2.	Positive Eigenschaften des Trainings im Wasser	3-4
3.	Was kann ich selber tun um nicht so schnell im Wasser zu frieren?	5
4.	Was ist Prävention?	6
	Aquasport	7
4.1	Aquafitness (Flachwasser)	8
4.2	Aquapower (Tiefwasser)	8
4.3	Aquafitness in der Schwangerschaft	9-10
5.	Was ist Rehabilitation	11-14
5.1	Sport mit Wirbelsäulenerkrankungen	15-16
5.2	Sport mit Rheuma & Gelenkerkrankungen	17-20
5.3	Sport mit Diabetes + Wichtige Info`s	21-24
5.4	Aqua-Reha-Kindersport	25-26
	Aquajogging	27
7.	Babyschwimmen	27-28
8.	Schwimmunterricht Kids	29-30
9.	Schwimmunterricht Erwachsene	31
10.	Schwimmunterricht Senioren	32

## Seniorenswimmen

Nur 6,00 EUR



Jeden Montag  
09:00 - 11:00 Uhr  
In den Ferien:  
08:00 - 10:00 Uhr

2 Stunden  
Badelandschaft

inkl. 1/2 Stunde  
Wassergymnastik

## UNSER TEAM GESUNDHEITSKURSE

Alles für Ihre Gesundheit!

### 1. Herzlich Willkommen

Gesund zu sein ist etwas sehr Wertvolles und keineswegs selbstverständlich. Viele Risikofaktoren, die Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf, Stoffwechsel- und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats begünstigen, können Sie jedoch zum Teil selbst beeinflussen.

Die Anforderungen des Alltags erfordern ein bestimmtes Maß an Kraft. Ständig muss die Körperposition durch den Einsatz der Muskulatur in Wechselwirkung zur Schwerkraft stabilisiert werden. Mit zunehmenden Lebensalter sinkt aber das Leistungsniveau der Muskulatur kontinuierlich, wenn es nicht durch Training stabilisiert wird.

**Werden Sie daher aktiv. Denn: Wer gesund ist, hat mehr vom Leben! Wasser (egal ob Flach oder Tief) bietet eine unbegrenzte Bewegungsfreiheit!**

Wassergymnastik hatte lange den Ruf, öde zu sein. Mit der richtigen Anleitung hat das Training im Wasser viele positive Effekte. Training im Wasser eignet sich für sportlich ungeübte, aber auch für Senioren und ist ein ideales Aufbautraining nach Verletzungen. In unserem Gesundheitsheft möchten wir Ihnen alle Sportangebote, welche bei uns im Wasser durchgeführt werden, präsentieren.

Als aktiver Teilnehmer unserer Gesundheitskurse profitieren Sie von unserem **Gesundheits-Bonus-Programm!**

Hierfür wenden Sie sich bitte direkt an unsere Kurstrainer.

[www.lagune-cottbus.de](http://www.lagune-cottbus.de)

-1-

Benjamin



Sylke & Julien



#### Ansprechpartner:

Sylke Ziesche, Benjamin Scholz, Julien Adam

T.: 0355 - 49 49 84 14

Mail: [kurse@lagune-cottbus.de](mailto:kurse@lagune-cottbus.de)

-2-

# Positive Eigenschaften

des Trainings im Wasser!

## 2. Positive Eigenschaften des Trainings im Wasser

Die Besonderheit des Krafttrainings im Wasser liegt darin, dass nahezu alle Übungen für die Arme und Schultern mit Lauf- und Sprungbewegungen der Beine kombiniert werden können und dadurch ein ganzheitliches Bewegungsprogramm gesichert ist. Als Widerstandsfläche dient die Hand und durch die Nutzung z.B. von Aqua-Handschuhen oder Hanteln lässt sich dieser Widerstand variieren. Die Bewegungsgeschwindigkeit beeinflusst die Größe des Widerstandes wesentlich stärker als die Fläche. Das heißt: Je schneller die Hand durch das Wasser bewegt wird, umso stärker wächst der Widerstand und somit die muskuläre Belastung. Muskeln machen ihren Körper zum „Dauerbrenner“ und sorgen für den Fettabbau.

### Weitere positive Eigenschaften:

- Verringerung des Körpergewichts
- Entlastung der Gelenke
- Förderung der Durchblutung
- Gefäßtraining
- Gleichgewichtstraining
- Massage der Haut
- Geringe Verletzungsgefahr, Sturzprophylaxe
- Erhöhung Herzkreislauf-Zirkulation
- Senkung des Blutdrucks

Nur wenige Vorerkrankungen sprechen gegen ein Training im Element Wasser: Ein nicht lang zurückliegender Herzinfarkt oder akute entzündliche Prozesse.



## Ein paar Tipps und Anregungen

für's weniger Frieren!

### 3. Was kann ich selber tun um nicht so schnell im Wasser zu frieren?

Eine Ursache dafür, dass wir im Wasser schneller auskühlen als an der Luft, liegt an der besseren Wärmeleitfähigkeit des Wassers. Durch die im Vergleich zur Luft- in der Regel viel niedrigere Wassertemperatur geben wir ständig Wärme ab und unser Körper heizt nach, damit wir zumindest die Körpertemperatur bei ca. 36,5 Grad halten können. Schaffen wir es nicht mehr, durch die Thermogenese, also die Wärmeproduktion durch Stoffwechsellaktivität, unsere Körpertemperatur aufrecht zu halten, fangen wir an zu frieren. Auch Menschen mit einem sehr niedrigen Körperfettanteil und niedrigen Blutdruck „frieren“ schneller.

1. Kalt duschen vor Kursbeginn
2. ca. 10 Minuten „Einschwimmen“ oder zügiges Aquajoggen
3. während des Kurses „aktive“ Teilnahme mit Laufbewegungen
4. nach Beendigung der Kursstunde ein Saunabesuch einplanen mit allen positiven Eigenschaften

### 4. Was ist Prävention?

Prävention/Vorbeugung/Prophylaxe sind heute fast, inflationär gebrauchte Begriffe und werden praktisch in jedem erdenklichen Kontext verwendet. Mit dem Begriff Prävention und Gesundheitsförderung wird eine unübersehbare Menge von Maßnahmen bezeichnet, welche die Verbindung von bestimmten unerwünschten Verhaltensweisen und Zustände zum Ziel haben. Geschichtlich wurde die Notwendigkeit und Zweckmäßigkeit präventiver Aktivitäten auf breiter Ebene erstmals im letzten Jahrhundert im Gesundheitswesen erkannt. Heute macht der Gesetzgeber die Primärprävention im § 20 Abs. 1 Sozialgesetzbuch 5 als Sollvorschrift zu einer gesetzlichen Aufgabe der Krankenkassen.

Unsere Aquakurse (Kooperation mit TSV Cottbus/Abt. Triathlon) werden von entsprechend beruflich qualifizierten Personal betreut und haben einen besonders hohen vorbeugenden Gesundheitswert. Unsere Aquakurse erfüllen die Kriterien, die von den Spitzenverbänden der Krankenkasse festgelegt worden sind. Wir sind im Besitz des Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“ welches für ein hochwertiges, wirkungsvolles und vor allem flächendeckendes Angebot vergeben wird.

#### So funktioniert die Kostenerstattung bei der Krankenkasse:

1. regelmäßige Teilnahme ( mind. 80% der Termine)
2. Teilnahmebescheinigung bei der Kasse einreichen
3. Krankenkassen übernehmen **zwischen 80 – 100% der Kursgebühr (max. 75,00 €)**



# Aquasport & Aquafitness

## Präventionskurse

### Aquasport (in Kooperation mit dem TSV Cottbus/Abt. Triathlon)

Aquafitness ist ein Sammelbegriff für verschiedene Bewegungsformen im Element Wasser. Das Training erfolgt im Gegensatz zum Schwimmen vorwiegend in vertikaler Position und ist charakterisiert durch den Einsatz verschiedener Geräte, neuer Bewegungsformen und begeisternder Musik.

Wasser bietet durch seine besonderen Kraftverhältnisse optimale Trainingsreize für Konzentration, Koordination und Geschicklichkeit. Der Gewichtskraft, die den Körper nach unten zieht, wirkt die Auftriebskraft des Wassers entgegen. Dadurch sind Übungen im Wasser besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Gleichzeitig ist ein höherer Kraftaufwand erforderlich, um durch das Wasser zu laufen. Selbst langsame Bewegungen im Wasser haben so einen größeren Trainingseffekt als schnelle Bewegungen an Land.



[www.lagune-cottbus.de](http://www.lagune-cottbus.de)

-7-

## 4.1. Aquafitness (Flachwasser)

- Erfordert keine Vorkenntnisse.
- **Kurseinheit:** 60 Minuten
- **Kursort:** Spaßbecken
- **Kursdauer:** 10 Einheiten

**Extra Bonus:** im Anschluß an den Kurs 1 oder 2 Stunden Bad/Sauna

**Kurstage/Kurszeit:** Dienstag und Donnerstag: 08:45 – 09:45 Uhr/  
19:00 – 20:00 Uhr (nicht an Feiertagen)

**Anmeldung über:** [Kurse@lagune-cottbus.de](mailto:Kurse@lagune-cottbus.de)

## 4.2. Aquapower (Tiefwasser)

- Vorkenntnisse aus Aquafitnesskursen sind von Vorteil.
- **Kurseinheit:** 60 Minuten
- **Kursort:** Sportschwimmbecken
- **Kursdauer:** 10 Einheiten

**Extra Bonus:** im Anschluß an den Kurs 1 oder 2 Stunden Bad/Sauna

**Kurstag/Kurszeit:** Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr (nicht an Feiertagen)

**Anmeldung über:** [Kurse@lagune-cottbus.de](mailto:Kurse@lagune-cottbus.de)

-8-

## Aquafitness in der Schwangerschaft

### Präventionskurse

### 4.3. Aquafitness in der Schwangerschaft

Die Teilnahme ist ab jeder Schwangerschaftswoche möglich (ideal ab dem 4. Monat bis zur Geburt). Medizinische Bedenken sollten im Vorfeld durch den betreuenden Gynäkologen ausgeräumt sein und durch ein Unbedenklichkeitsattest bestätigt werden. In einer Gruppe gleich gesinnter macht alles viel mehr Spaß und der Erfahrungsaustausch dient dem Abbau von Ängsten.

- Lässt sie eintauchen in schwerelose Leichtigkeit!
- Beugt Krampfadern und Thrombosen vor!
- Lindert Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen!
- Wirkt entlastend auf Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen!
- Reduziert Flüssigkeitsansammlungen in Armen und Beinen!
- Fördert die Sauerstoffversorgung bei Mutter und Kind!
- Schult die Körperwahrnehmung und Koordination
- Erfordert keine Vorkenntnisse
- **Kurseinheit:** 60 Minuten
- **Kursort:** Sportschwimmbecken
- **Kursdauer:** 10 Einheiten

*Tauchen Sie ein  
in die schwerelose  
Leichtigkeit!*

**Extra Bonus:** im Anschluß an den Kurs 1 oder 2 Stunden Bad/Sauna  
**Kurstag/Kurszeit: \***  
**Teilnahmevoraussetzung:** Unbedenklichkeitsbescheinigung  
**Anmeldung über:** Kurse@lagune-cottbus.de  
(\*auf Grund von Corona zur Zeit nicht im Programm der Gesundheitskurse)



## Was ist Rehabilitation?

Kompakt erklärt ...

### 5. Was ist Rehabilitation

Innerhalb der Therapiekette spielt Rehabilitationssport als ergänzende medizinische Leistung eine wichtige Rolle. Sein Ziel ist es, durch Übungen, die auf die Art und Schwere der Erkrankung oder Behinderung und dem individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Menschen abgestimmt sind, eine Verbesserung dessen zu erreichen und zu sichern und die Betroffenen auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugleichen.

**Kurz: Es zielt darauf hinaus, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßig Sportübungen zu absolvieren.**

Eine langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.

Die Kostenträger des Rehabilitationssports können die Rentenversicherung, die Krankenversicherung oder die Unfallversicherung sein. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert.

Die Dauer der Maßnahmen reicht von 6 Monaten bis zu 36 Monaten. Die Verordnung "Rehabilitationssport" muss durch einen Arzt ausgestellt werden. Darin enthalten ist auch eine Empfehlung, welche Art von Reha-Sport jeweils in Frage kommt. Anerkannte Rehabilitationssportarten sind:

- Leichtathletik
- Bewegungsspiele in Gruppen
- Schwimmen und Gymnastik (auch im Element Wasser – und genau hier sind wir aktiv).

Hier bei uns in der Lagune findet Reha-Sport in speziell anerkannten Gruppenstatt, die in der Regel jeweils auf eine bestimmte Erkrankung ausgerichtet sind.

#### Wir haben uns spezialisiert auf die Module:

- Sport mit Wirbelsäulenerkrankungen und Osteoporose
- Sport mit Rheuma und Gelenkerkrankungen
- Sport mit Diabetes
- Aqua-Reha-Kindersport

Gymnastik im Element Wasser wird wegen seiner gelenk- und bänderschnenden Bewegungsabläufe besonders von Menschen, die längere Zeit in ihrer Bewegung eingeschränkt waren, genutzt. Für diese Personen ist dies eine der besten Sportarten, da die untrainierten Muskeln, Gelenke und Bänder weniger belastet werden als an Land und ein eventuell erhöhtes Körpergewicht keine große Rolle spielt.



## Was ist Rehabilitation?

### Kompakt erklärt ...

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ausdauertraining im aeroben Trainingsbereich. Das heißt: Wir kombinieren das Aquajoggen mit der Aquafitness – die Trendsportart der letzten Jahre. Durch den Einsatz verschiedener Geräte, die speziell für den Sport im Wasser entwickelt worden sind, können wir den Wasserwiderstand erhöhen. Und Sport mit Gleichgesinnten macht besonders Spaß. Man kann Erfahrungen austauschen.

### Zeitlicher Ablauf:

- Verordnung „Rehabilitationssport“ durch einen Arzt mit dem Vermerk „Gymnastik“ (auch im Wasser)
- Anmeldung an der Kasse in der Lagune Cottbus mit Kopie der Verordnung
- Geduld, wir rufen zurück wenn ein geeigneter Platz zur Verfügung steht (Wartezeit)
- wenn Platz zur Verfügung, erst dann die Kostenübernahme durch die Krankenkasse einholen
- Originalverordnung zur 1. Kursstunde mitbringen (verbleibt beim Anbieter) und ca. 15 Minuten vor Kursbeginn beim Trainer melden

### Vorteile beim Training in der Lagune Cottbus:

- 90 Minuten kostenfrei
- keine Mitgliedschaftsgebühr für Verein
- Sie profitieren vom **Gesundheits - Bonus - Programm!**



## Wirbelsäule & Sport

Ich habe Rücken ...

### 5.1. Sport mit Wirbelsäulenerkrankungen

**„Ich habe Rücken“ – wer hat diesen Satz noch nicht gehört oder sogar schon selbst ausgesprochen?**

Etwa 60 – 80% der 30 – 60jährigen können davon ein Lied singen. Dadurch haben sich Rückenschmerzen längst zu einer Volkskrankheit entwickelt. Bewegungsmangel, zu langes und zu häufiges Sitzen, Übergewicht, Fehlbelastungen, organische Veränderungen, angeborene Fehlstellungen aber auch psychische Belastungen – die Ursache von Rückenbeschwerden können vielseitig sein.

**Um einen Verschleiß entgegenzuwirken, sollte regelmäßig Sport getrieben werden mit dem Ziel:**

- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur (gerade und schräge)
- Verbesserung der Beweglichkeit in der Brust- und Lendenwirbelsäule
- Verbesserung der Flexibilität
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

**Kurseinheit:** 45 Minuten

**Kursdauer:** 6 – 36 Monate

**Extra Bonus:** im Anschluss an Kurs 1 oder 2 Stunden

**Teilnahme:** mit ärztlicher Verordnung (56) oder privat



## Rheuma & Gelenkerkrankungen

„Wer rastet der rostet!“

### 5.2. Sport mit Rheuma & Gelenkerkrankungen

Gelenkschmerzen haben viele Ursachen, die individuell verschieden sein können. Darum ist es wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Ein Unfall, angeborene Fehlstellungen, Gelenkentzündungen sowie bestimmte Stoffwechselerkrankungen aber auch Übergewicht können Ursachen einer Arthrose sein.

Arthrose ist die am weitest verbreitete Erkrankung der Gelenke und ist keine Erkrankung des Alters, auch immer mehr junge Menschen sind betroffen. Bei Arthrose kommt es infolge zunehmenden Abriebs des Gelenkknorpels schließlich zu dessen Zerstörung. Die betroffenen Gelenke schmerzen, sind geschwollen und schränken die Bewegungsfähigkeit ein. Die meisten Betroffenen nehmen eher eine Schonhaltung ein als an Sport zu denken. Vor allem Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke zeigen die für eine Arthrose typischen Symptome.

Damit die Gelenke möglichst lange schmerzfrei bleiben, ist eine ausgeglichene Lebensweise – wie gesunde Ernährung und ein ausreichendes Maß an körperlicher Bewegung wichtig.

Besonders schonend ist die Bewegung im Element Wasser, da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke entlastet werden. Beim Aquajoggen wird der Körper vertikal mit verschiedenen Lauftechniken durchs Wasser bewegt. Kombiniert man nun das Aquajoggen mit den Elementen der Aquafitness stärkt man nicht nur den gesamten Bewegungsapparat, sondern trainiert auch das Herz-Kreislauf-System, das Gleichgewicht, die Koordination und die Beweglichkeit. Zu erwähnen wäre hier unsere spezielle Gruppe für Knie- und Hüftendoprothesen.



## Rheuma & Gelenkerkrankungen

„Wer rastet der rostet!“

Nachteile von anderen Sportarten, wie z.B. zu starke punktuelle Gelenkbelastungen von Sprung-, Knie- oder Wirbelsäulengelenken beim normalen Joggen an Land, werden beim Aquajoggen im wahrsten Sinne des Wortes „aufgehoben“.

Aber auch Bänder und die gelenkstabilisierende Muskulatur werden im Wasser entlastet bzw. trainiert. Eine kräftige Muskulatur führt und stabilisiert Gelenke, das Fortschreiten einer Arthrose kann verlangsamt und die Beweglichkeit verbessert werden. Gelenke leben sozusagen von der Bewegung. Bewegung belebt den Stoffwechsel, führt Abbaustoffe aus dem Knorpelgewebe heraus und Nährstoffe heran.

**Kurseinheit:** 45 Minuten

**Kursdauer:** 6 – 36 Monate

**Extra Bonus:** im Anschluß an den Kurs 1 oder 2 Stunden Bad/Sauna

**Teilnahme:** mit ärztlicher Verordnung (56) oder privat



## Sport mit Diabetes

„Mein Zucker und ich ...“

### 5.3. Sport mit Diabetes

Diabetes mellitus ist in der Fachsprache der Sammelbegriff für verschiedene Störungen des Stoffwechsels, deren Befund eine Überzuckerung des Blutes ist. Die häufigste Form betrifft den Typ 2 Diabetes mit rund 95 % aller Diabetiker. Aufgrund extrem steigenden Zahlen an Betroffenen, ist Diabetes die erste, nicht ansteckende Krankheit, die von der WHO den Status einer Epidemie bekommen hat. Haupteffekte sind durch eine Änderung des Lebensstils zu erreichen, vorzugsweise durch Gewichtsreduktion und Sport. Sport ist gesund und kann genau wie Medikamente zu einer deutlichen Verbesserung der Symptome führen. Sportler ohne Diabetes müssen sich vor Beginn körperlicher Aktivität keine Gedanken darüber machen, wie sie ihren Stoffwechsel an den Sport anzupassen haben – bei ihnen geht das alles „vollautomatisch“.

Diese „Automatik“ versagt aber bei Sportlern mit Diabetes. Sie müssen die Reaktion des Stoffwechsels von Nichtdiabetikern auf körperliche Aktivität so gut wie möglich imitieren, um eine Unterzuckerung oder eine Stoffwechsellage während aber auch nach dem Sport zu vermeiden. Da das Krankheitsbild Diabetes meist kombiniert mit Übergewicht, Bluthochdruck und einer Fettstoffwechselstörung auftritt, raten wir als Trainer der Lagune Cottbus allen Interessierten im Vorfeld einen Termin beim Hausarzt oder Diabetologen zu vereinbaren. Meist gehen „Wunsch“ und „Wirklichkeit“ getrennte Wege. Bestehen keine Bedenken seitens des Arztes kann es losgehen.

Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Insulinsensibilität. Erfreuliche Folge: Die Zellen reagieren auf das vorhandene Insulin wieder besser, der Blutzuckerspiegel sinkt. Bewegung erfordert Energie welche zum größten Teil aus Glukose (Traubenzucker) bereitgestellt wird. Wird überschüssige Glukose aus dem Blut durch Bewegung verbraucht, sinkt ebenfalls der Blutzuckerspiegel. Dank der verbesserten Insulinempfindlichkeit und dem zusätzlichen Zuckerverbrauch kommen sportliche Diabetiker mit weniger Medikamenten aus. Ausdauernde Bewegung fördert die Fettverbrennung und zusätzlich die Bildung von „gutem“ HDL-Cholesterin, das der Gefäßverkalkung entgegenwirkt. Der Energieverbrauch durch Bewegung hilft, überflüssige Pfunde abzubauen und stärkt die vorhandene Muskulatur.

Dies sind nur einige Gründe aktiv zu werden. Es gilt nur den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Unsere speziellen Sportgruppen für Menschen mit Diabetes bieten auch für „Sportmuffel“ den Einstieg in ein Bewegungsprogramm.

**Teilnahmevoraussetzung bei Diabetikern die Insulin spritzen: Blutzucker messen vor und nach dem Sport direkt am Becken und Wert dem Trainer mitteilen**



## Sport mit Diabetes

„Mein Zucker und ich ...“

### 5.3. Wichtige Info's

#### Unbedingt beachten!

Kein Training wenn der Blutzucker unter 8mm/l liegt, da man während des Trainings Zucker abbaut und somit in die Unterzuckerung kommt. Hier empfehlen wir vor dem Training Traubenzucker oder ein Glas Bananensaft bzw. Cola zu sich zu nehmen.

Kein Training auch bei 14mm/l oder mehr. Der Körper versucht die großen Zuckermengen durch vermehrtes Wasserlassen zu kompensieren welches zu starken Wasserverlusten mit einer gefährlichen Verschiebung im Mineralhaushalt führt. Kreislaufstörungen können bis zum Schock führen. Zur Energiegewinnung wird Fett verbrannt. Dabei entstehen sogenannte Ketone mit Übersäuerung des Blutes. Diese Ketonkörper (Azeton) bedingen Übelkeit auch mit Erbrechen und somit einen weiteren Flüssigkeitsverlust. Keine Nahrungsaufnahme und oft fälschlicherweise dann auch keine Insulingabe zudem auch Unempfindlichkeit gegen Insulin (Resistenz) können zu Bewusstseinsstrübung und Bewusstlosigkeit führen – das sogenannte Azeton-Koma, eine lebensbedrohliche Situation.



#### Frühe Anzeichen einer Blutzuckererhöhung sind:

- Kraftlosigkeit
- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Größerer Durst und trockener Mund
- Vermehrtes Wasserlassen
- Sehstörung sowie
- Juckreiz der Haut

#### Anzeichen bei sehr hohen Blutzuckerwerten sind:

- Gewichtsverlust
- Muskelschmerzen und Krämpfe
- Bauchschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrungszustand und Bewusstseinsstrübung
- tiefe Atmung mit Azetongeruch
- Bewusstlosigkeit

**Kurseinheit:** 45 Minuten

**Kursdauer:** 6 – 36 Monate

**Extra Bonus:** im Anschluss an Kurs

1 oder 2 Stunden Bad/Sauna

**Teilnahme:** mit ärztlicher Verordnung (56) oder privat



## Aqua-Reha-Kindersport

„Jung & gesund“

### 5.4. Aqua-Reha-Kindersport

„Jung & gesund“

Unsere Kinder bewegen sich immer weniger, mit gravierenden Folgen für die gesunde Entwicklung. Die Folgen sind Haltungsschwächen, Übergewicht, motorische Defizite, Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS sowie mangelndes Sozialverhalten. Langfristig führt dies zu einem deutlichen Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie u.a. Diabetes. Um hier frühzeitig entgegenzusteuern, ist eine frühzeitig einsetzende Bewegungsförderung nötig.

Für Kinder hat Schwimmen nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern auch einen hohen therapeutischen Nutzen. Schwimmen können bedeutet Sicherheit. Im Mittelpunkt steht die Schulung der Grob- und Feinmotorik, der Körperkoordination, die Schulung der Kraft-Ausdauer sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins.

#### Das Bewegungsangebot ist für Kinder konzipiert:

- mit orthopädischen Einschränkungen (Wirbelsäulen-, Rheuma- und Gelenkserkrankungen)
- mit motorischen Einschränkungen
- bewegungsarme und übergewichtige Kinder
- Kinder mit Diabetes, Epilepsie und ADHS – sofern sie medikamentös gut eingestellt sind

Das Angebot richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und ist in den Kursvarianten:

- Schwimmen lernen
- Seepferdchen und mehr unterteilt.

**Kurseinheit:** 45 Minuten

**Kursdauer:** 6 – 36 Monate

**Extra Bonus:** im Anschluss an Kurs 1 Stunde Bad (Erziehungsberechtigter + Reha-Kind)

**Teilnahme:** mit ärztlicher Verordnung (56) oder privat



## Freies Kursangebot

### Aquajogging

#### 6. Aquajogging „Gesünder-Joggen für alle“

Laufen im Wasser – schonend für Gelenke, gut für die Kondition und zur Stärkung vieler Muskelgruppen. Die Laufbewegungen im tiefen Wasser im Sportschwimmbassin sind für alle gesundheitsorientierten Menschen ebenso geeignet wie für leistungsorientierte.

individuell zu den Öffnungszeiten

**Kosten = Eintritt**

#### 7. Babyschwimmen

Wunderbar so im Wasser zu schweben denkt man sich. Wie mag sich wohl ein Baby dabei fühlen? Die Leichtigkeit des Seins im Wasser zu erleben, im warmen Wasser zu baden, gehalten in den Armen von Mutti oder Vati.

Jeden Mittwoch von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr stehen in unserem schönen Spaßbad die ganz Kleinen im Mittelpunkt. Angeleitet von unseren Kursleitern gewöhnen Sie Ihr Baby spielerisch an das Element Wasser. Dabei stehen natürlich die Bewegungsfreude des Babys, die Schulung des Gleichgewichtssinns und die Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur im Fokus.

**Kurstag / Kurszeit:** Mittwoch: 9.00 - 11.00 Uhr  
(in den Schulferien in Brandenburg von 9.00 -10.00 Uhr)  
**Kosten:** 7,20 € pro Erwachsener + Baby für 2 Stunden,  
Begleitpersonen zahlen den Sporttarif von 6.00 €  
(inkl. dem Besuch der Babysauna).



## Freies Kursangebot

### Schwimmkurse

#### 8. Schwimmunterricht Kids

Schwimmen können heißt Sicherheit für Kinder, denn Wasser als beliebtes Erholungselement birgt für Nichtschwimmer viele Gefahren. Melden Sie Ihr Kind schon im Vorschulalter zum Schwimmunterricht an, in unseren Kursen lernen Kinder ab sechs Jahre das Brustschwimmen, Springen und Tauchen.

**Auf Grund der großen Nachfrage ist mit einer langen Wartezeit ab Anmeldung zu rechnen!**

Anfragen und Anmeldungen unter der E-Mail-Adresse:

[schwimmkurse@lagune-cottbus.de](mailto:schwimmkurse@lagune-cottbus.de)

Für persönliche Fragen stehen wir auch telefonisch zur Verfügung:

Tel.: 0355 – 49 49 84 17

*Dann schnell  
anmelden!*



## Freies Kursangebot

### Schwimmkurse

## 9. Schwimmunterricht Erwachsene

Auch Erwachsenen bietet sich in der Lagune die Möglichkeit das nachzuholen, was ihnen in der Kindheit aus verschiedenen Gründen versagt blieb:

Schwimmen lernen.

Ebenso bieten wir Erweiterungskurse für Erwachsene an. In diesem Kurs können Sie all Ihre Fragen loswerden und ganz individuell an der Verbesserung Ihrer Schwimmtechnik arbeiten. In kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung werden Ängste abgebaut und werden ebenso verschiedene Schwimmarten – zum Beispiel das Brustschwimmen, Kraulschwimmen oder Rückenschwimmen – im tiefen Wasser erlernt bzw. verfeinert.

Anfragen und Anmeldungen unter der E-Mail-Adresse:

[schwimmkurse@lagune-cottbus.de](mailto:schwimmkurse@lagune-cottbus.de)

Für persönliche Fragen stehen wir auch telefonisch zur Verfügung:

Tel.: 0355 – 49 49 84 17

(Max. 4 Teilnehmer pro Kurs 10 Termine pro Kurs  
Mögliche Uhrzeit: 19:00 Uhr)

## 10. Seniorenschwimmen

Nutzen Sie unser Seniorenschwimmen, wenn Sie ungestört vom alltäglichen Trubel einige Bahnen schwimmen oder im Whirlpool entspannen wollen.

**Jeden Montag:** 09:00 – 11:00 Uhr

**In den Ferien:** 08:00 – 10:00 Uhr

**Nur 5,20 €** für 2 Stunden Badelandschaft  
inklusive 1/2 Std. Wassergymnastik

## Seniorenschwimmen

**Nur 6,00 EUR**



**Jeden Montag**  
09:00 - 11:00 Uhr  
**In den Ferien:**  
08:00 - 10:00 Uhr

**2 Stunden**  
**Badelandschaft**

**inkl. 1/2 Stunde**  
**Wassergymnastik**

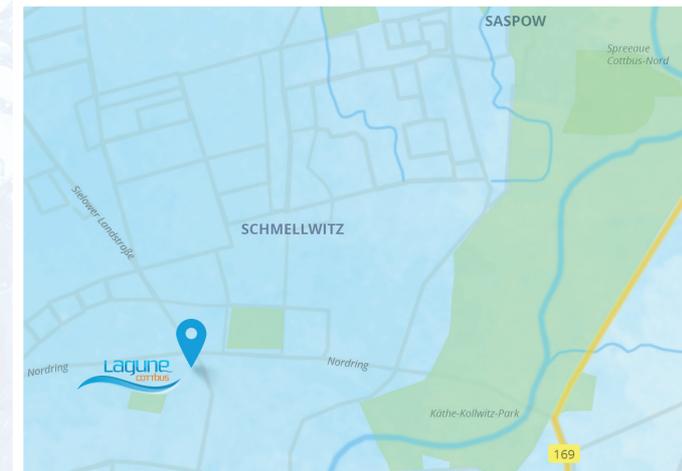


[www.caravan-lagune-coffbus.de](http://www.caravan-lagune-coffbus.de)

[www.lagune-coffbus.de](http://www.lagune-coffbus.de)

Hier finden Sie uns:  
**Lagune Coffbus GmbH**  
Sielower Landstrasse 19  
03044 Cottbus

[www.lagune-coffbus.de](http://www.lagune-coffbus.de)



[www.lagune-coffbus.de](http://www.lagune-coffbus.de)