

Erwachsenensport: Wasser kennt keine Altersgrenzen

Spiele und Trainings im Wasser eignen sich nicht nur für junge Leute. Gerade mit Erwachsenensport-Gruppen lassen sich sowohl im jüngeren als auch im höheren Alter effiziente oder spielerische Trainings und Wettkämpfe gestalten.



Diese Auswahl an Spielen – die meisten mit Ball – eignet sich bestens für ein Ausdauertraining im Wasser. Auch Schnelligkeit und Schwimmtechnik kommen nicht zu kurz.

Und um Unfälle zu vermeiden – egal, welche Aktivität im Wasser betrieben wird – sollten Grundsätze und Regeln der Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu sowie der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG respektiert werden.

→ [Zehn Übungen](#)

→ [Training im Wasser](#)

→ [Sicherheit im, am und auf dem Wasser](#) (bfu)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO