

Aquafitness-Kurse im Bade-
paradies erfreuen sich immer
größerer Beliebtheit



Wasser-Kraft

In erster Linie verbindet man mit dem Badeparadies Eiswiese Schwimmen und Saunieren, mit allem, was dazu gehört. Doch die Möglichkeiten, im angenehmen und lebhaften Ambiente des Badeparadieses sinnvoll etwas für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu tun und dabei unter Anleitung qualifizierter Kräfte Spaß zu haben, sind viel reichhaltiger. So kooperiert die GoeSF mit ausgebildeten, selbstständigen Partnern, welche die Infrastruktur des Bades nutzen, um dort unterschiedliche Kurse anzubieten. Einen Schwerpunkt bildet dabei all das, was sich mit dem Begriff »Aquafitness« verbindet.

Aquafitness ist eine boomende Methode, durch unterschiedliche Übungen im Wasser die eigene Fitness, Kondition, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und Übergewicht zu bekämpfen. Dass sich Aquafitness immer größerer Beliebtheit erfreut, hat gute

Gründe: Aquafitness eignet sich für alle und jeden, unabhängig von Alter und sportlicher Vorerfahrung und Verfassung. Die Zielgruppe setzt sich nicht nur aus Menschen zusammen, die unter Übergewicht, Verspannungen, Bandscheibenproblemen oder Rückenschmerzen leiden oder bereits präventiv etwas dagegen unternehmen möchten, sondern erstreckt sich auf alle, die generell unter Bewegungsmangel leiden, grundsätzlich etwas für die eigene Fitness tun wollen, den Kreislauf in Schwung bringen möchten oder einfach nur Spaß an Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden suchen.

Im Prinzip entspricht Aquafitness dabei den gymnastischen Übungen und Laufeinheiten auf dem Trockenen, ist aber effektiver und viel schonender: Die Bewegung im Wasser schont die Gelenke, es besteht praktisch keine Verletzungsgefahr, der Wasserwiderstand und die Wasserdichte optimieren die muskelbildende Wirkung der Übungen und fördern die Ausdauer. Die Aquafitness-Kurse bestehen aus einem Programm abwechslungsreicher Übungen im flachen Wasser: Gymnastik mit Hanteln, Bällen, Gewichten, »Nudeln« und anderen Geräten sowie Lauf- und Bewegungseinheiten. Sogar spielerische und tänzerische Elemente helfen, den Körper in Schwung zu bringen. Eine spezielle Form ist das Aquajogging: Mit Einsatz von Geräten wechseln sich Dauer-

arena tipp

Das bringt Aquafitness

- **Muskelkraft:** Bewegung im Wasser lockert und dehnt die Muskulatur.
- **Beweglichkeit:** Der Auftrieb bewirkt, dass die Gelenke vom eigenen Körpergewicht entlastet sind und freier bewegt werden können.
- **Kondition:** Gymnastik im Wasser bewirkt schon nach kurzer Zeit eine intensive Herz-Kreislauf-Belastung.
- **Herztätigkeit:** Durch den Wasserdruck schlägt das Herz langsamer und kraftvoller.
- **Durchblutung und Atmung:** Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung und kräftigt die Atemmuskulatur.
- **Abhärtung:** Der Kältereiz des Wassers trägt zur Abhärtung bei und stärkt so das Immunsystem.



Für Luftsprünge
im Leben!
huepf-kissen.de

Lieferung,
Installation u. Aufbau

So erreichen Sie uns:
Jens Drechsler
Am Flugplatz 14
01917 Kamenz
Fax 0 35 78 - 77 45 74



lauf, schnelle Sprints und Übungen im tiefen Wasser ab. Durch einen Auftriebsgürtel reicht das Wasser bis zu den Schultern. Die Kurse beinhalten in der Regel acht einstündige Termine und werden von den Krankenkassen unterstützt: Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung über einen Aquafitness-Kurs erstatten die Kassen rund 80 % der Kursgebühr.

Geleitet werden die Kurse von qualifizierten, erfahrenen Trainern, die zumeist schon seit einigen Jahren erfolgreich Aquafitness im Badeparadies praktizieren. Zwei von ihnen stellt die **freizeitarena** im Kurzportrait vor:



Britta Ohlef (32)

ist freiberuflich als Physiotherapeutin in der Krankengymnastikpraxis I. Brandes tätig. Bei ihren täglich im Badeparadies stattfindenden Kursen, mit 12 bis 15 Teilnehmern pro Kurs, legt sie besonderen Wert auf eine fröhliche, persönliche Atmosphäre. Aufgrund ihrer speziellen Ausbildung im Präventionsbereich (auch Nordic Walking, Rückenfitness und Kinder-rückenschulen), werden besonders Rücken, Bauch und Pomuskulatur gezielt trainiert. 80 % der Kursteilnehmer belegen weitere Kurse im Jahr, die dann zum halben Preis (45 Euro) angeboten werden. Ihr Hobby Modern Dance bringt sie mit musikalisch untermalten Bewegungsabfolgen und Partnerarbeiten in die Kurse ein.

Kontakt:

Tel. 0551 – 3054961 und 0551 – 44848 (Praxis I.Brandes) ohlef@gmx.de



Franziska Grossklaus (35)

ist gelernte Physiotherapeutin, Fitness- und Aerobic-trainerin mit 15-jähriger Erfahrung in der Fitness-Arbeit, unter anderem als Trainerin in einem Fitness-Studio. Seit drei Jahren betreibt sie eine eigene Praxis für Physiotherapie, und genau so lange bietet sie im Badeparadies ihre gut besuchten Kurse an, die von jeweils 15 bis 20 Menschen zwischen achtzehn und Mitte sechzig besucht werden.

Als Ziel ihrer Aquafitness-Präventivkurse sieht Franziska Grossklaus, die Teilnehmer zu motivieren, eigeninitiativ etwas für ihre Fitness zu tun. Die Kursteilnehmer werden in die Lage versetzt, allein weiter zu trainieren oder in einem Verein oder weiteren Kursen Aquafitness zu betreiben. Viele ihrer Kunden sind schon seit Jahren dabei. Denn in den Kursen kommen Spaß, Musik und die Gemeinschaft in der Gruppe nicht zu kurz.

Kontakt:

Tel. 0551 – 9959688 franzigrossklaus@arcor.de

NEUBAU | SANIERUNG | SERVICE

LINDAUER WEG 2
37199 WULFTEN
TEL: 0 55 56/99 03-0
FAX: 0 55 56/99 03-25
INFO@HEISE-METALLBAU.DE
WWW.HEISE-METALLBAU.DE

HEISE
METALLBAU

FENSTER | TÜREN | FASSADEN
WINTERGÄRTEN | BALKONE

REPARATUREN | WARTUNGEN | SERVICE
ÜBERDÄCHER | GELÄNDER

01: XLAB Göttingen; Bauherr: Georg-August-Universität Göttingen; Architekten: Bez + Kock Architekten, Stuttgart; Arbeiten: Alu-Fassaden und -Fenster, Isowände, Sonder-Fassaden und -Gläser. 02: Bahnhofplatz ZOB Göttingen; Bauherr: Stadt Göttingen; Architekten: architekten + stadtplaner gmbh, Hannover; Arbeiten: Alu-Fassaden, Stahl-Glas-Elemente. 03: Niedersächsischer Landtag; Bauherr: Land Niedersachsen; Architekten: Koch Panse Architekten, Hannover; Arbeiten: Stahl-Glas-Sonderelemente.

... für Ballkünstler

Neue Freiheit in jedem Spiel. Kontaktlinsen.

Monatslinsen und Pflegemittel für 1/2 Jahr 79,- Euro

Kennenlernpreis 9,90 Euro

20 Ciba Vision Tageskontaktlinsen

Alle Preise verstehen sich inkl. Anpassung, Pflegemittel und Einweisung für Erstträger.

Die Marke der Göttinger
DRÄGER & HEERHORST
Kontaktlinsen

Weender Straße 60 · 1. Etage
37073 Göttingen
Telefon: 05 51 / 4 99 73 44

onpaperdesign.de