

Fitnessstudio im Wasser

Hallenbad startet neues Angebot Aquaback– Schnupperkurse am 30. Januar

ph Schneverdingen. Vieles, was sich an Sportarten betreiben lässt, geht auch im Wasser. Ball spielen etwa oder – auf Geräten – Fahrrad fahren. Jetzt kommt noch Zirkeltraining hinzu. Wenn das Schneverdingener Hallenbad „Heidjers Wohl“ im Januar nach der Grundreinigung und mit einem neuen Bewegungsbecken wiedereröffnet, startet es alsbald ein neues Angebot: Aquaback.

Das Konzept gleicht einem Fitnessstudio im Wasser. Teilnehmer trainieren an zehn Stationen, wobei lediglich die Hälfte aus Geräten besteht. Die anderen sind Übungen mit Hanteln und Schwimnudeln.

Wie andere Aquafitness-Angebote baut auch Aquaback darauf auf, dass das Training im Wasser die Gelenke schont. Der Entwickler des Programms, der Sportwissenschaftler Dr. Uwe Schlünz aus der Nähe von Bremen, macht sich zugleich die doppelte Eigenschaft des Wassers zunutze: Einerseits muss Kraft eingesetzt werden, um es zu verdrängen. Andererseits trägt es den Menschen. Das sei „gut für alle, die Probleme mit dem Rücken und den Gelenken haben“, so Schlünz.

Beim Aquaback werde jeder Muskel des Körpers trainiert, preist er seine Methode an. Wie bei einem Zirkeltraining wechseln die Teilnehmer binnen 45 Minuten von Station zu Station. Kurze Pausen sind inbegriffen. Das Training wird von Musik



Mitarbeiter des Hallenbades werden im Zirkeltraining Aquaback geschult. Im Vordergrund ein Gerät zur Kräftigung der Bauch- und der Rückenmuskulatur. Foto: ph

begleitet.

Im Schneverdingener Hallenbad starten am ersten Februarwochenende drei Aquaback-Kurse. Am Sonnabend davor, dem 30. Januar, lädt das Bad ab 10 Uhr zu einem Aktivtag ein, bei dem das Fitnessstudio im Wasser ausprobiert werden kann. Die Teilnahme an den 30-minütigen Schnupperkursen ist kostenlos, es wird jedoch um Anmeldung über ☎ (05193) 988828 gebeten.

Auch das Fahrradfahren im

Wasser, Aqua-Cycling, läuft Anfang Februar mit drei Kursen an. Die Hallenbad-Mitarbeiter sind in beiden Sportarten geschult worden.

Im neuen Bewegungsbecken

Alle Kurse laufen in dem neuen Bewegungsbecken, das die Stadtwerke Schneverdingen-Neuenkirchen für 1,8 Millionen Euro bauen lassen haben. Auch für Wassergymnastik, Babyschwimmen und Schwimmun-

terricht wird es genutzt. Das Bad macht am 11. Januar wieder auf.

Mit dem neuen Becken erweitert der TV Jahn Schneverdingen ebenfalls seine Aquakurse aus. Zum Angebot gehören Aqua-Fitness, Funktionstraining, Krebsnachsorge sowie Aqua-Cycling und Aqua-Zumba. In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Informationen gibt es auf der Startseite des TV-Jahn-Internet-auftritts www.tvjahn.de oder über ☎ (05193) 4835. 775058