

Fit mit viel Vergnügen

Aquafit-Zirkel ein Highlight beim Aktionstag im SoleVital

Sportstudio oder doch lieber Schwimmbad? Auf diese Frage hat das SoleVital in Bad Laer eine ebenso einleuchtende wie effektive Antwort: Aquafit-Zirkel heißt das Zauberwort, das die Fitnessgeräte kurzerhand ins Wasser und damit alle wichtigen Muskelgruppen in Bewegung bringt.

rop **BAD LAER.** Der gesunde Trend stand im Mittelpunkt des Aktionstages, der mit kostenlosen Schnupperstunden ins „Fitnessstudio unter Wasser“ einlud. Sportwissenschaftler und Aquaback-Geschäftsführer Dr. Uwe Schlünz entwickelte mit seinem Team den Gerätepark und das sportliche Konzept. Im SoleVital leitete er persönlich die Schnupperkurse und brachte dazu auch gleich seine neuesten Geräte mit.

Erst aufwärmen, dann fünf Geräte, fünf Zwischenübungen, anschließend der „Cool down“ – und das alles zu mitreißender, auf den Gerätewechsel abgestimmter Musik: Der Aquafit-Zirkel trainiert nicht nur alle wichtigen Muskelgruppen. Er macht auch noch richtig viel Spaß. Und im 32 Grad warmen Solewasser ist das Training gelenkschonend und damit auch für Teilnehmer mit Rückenschmerzen, Gelenkproblemen und Übergewicht geeignet.

Kein Wunder also, dass im SoleVital die Aquafit-Zirkel zu den begehrtesten Angeboten im Kursprogramm gehören. Dessen Spektrum ist unterdessen weit gefächert und



Der Aquafit-Zirkel nach Aquaback brachte zum Aktionstag des SoleVital die Besucher bei Schnupperkursen in Bewegung. Foto: Dr. Uwe Schlünz



Speziell konzipierte Geräte trainieren alle Muskelgruppen. Foto: Dr. Uwe Schlünz



Zum Aktionstag rund um Füße und Fitness lud das SoleVital ein. Foto: Petra Ropers

reicht von der Tiefwasser-Gymnastik über Aquapower bis zur Schwangerschaftsfitness. Dabei sind alle Kurse mit Ausnahme der Aquapower als Präventionskurse zertifiziert und damit zuschussfähig. Doch nicht nur die Erwachsenen, auch die Kinder kommen im SoleVital auf ih-

re Kosten – bei Schwimmkursen oder auch bei Nemo, dem ganzheitlichen Förderkonzept mit Spiel und Spaß im Wasser.

Spiel und Spaß gibt es im SoleVital allerdings auch an Land: Die drei Meter hohe Kletterwand steht im Mittelpunkt eines weiteren Förder-

ten bieten dabei 90 Minuten lang ein buntes Spiel- und Spaßprogramm rund um die Kletterwand.

Auf Wunsch gibt es anschließend Leckeres aus der „Kombüse“, dem SoleVital-Bistro, das jetzt in eigener Regie geführt wird und auch einen Mittagstisch anbietet. Die kosmetische Praxis Sandra Abkemeyer im SoleVital bietet dazu ein Kinderschminken an. Doch nicht nur Geburtstagskinder haben das SoleVital für sich entdeckt. Auch eine Anfrage für eine Firmenfeier in ungewöhnlicher Location ging bereits bei Geschäftsführer André Morgret ein. „Es tut sich etwas im SoleVital“, resümiert er zufrieden.

Davon zeugte auch der Aktionstag, der neben dem Aquafit-Zirkel einen weiteren Schwerpunkt setzte. Denn seit Jahresbeginn ist im SoleVital die Podologische Praxis „Fußmobil“ von Elisabeth und Patrick Rentel ansässig. Aktionen und Vorträge rund um die Fußgesundheit ergänzten deshalb das Programm des Tages.

Bei Venen- und Fußdruckmessungen am Stand des Hagerer Sanitätshauses Sprekmeier stellten die Besucher die Gesundheit ihrer Füße auf den Prüfstand. Denn oft lässt sich schon mit einfachen Maßnahmen künftigen Beschwerden vorbeugen. Matthias Jung-Tiemann vom Fachunternehmen für Orthopädie-Schuhtechnik erinnerte an das Offensichtliche, das doch allzu oft verdrängt wird: „Wir sind alle auf zwei Füßen unterwegs.“ Und die sollten entsprechend sorgsam behandelt werden.



ALLES AUS
EINER HAND

Heizöl &
Eco-Super-Heizöl
Diesel &
Power-Diesel
Schmierstoffe

Flüssiggas
Alternative Kraftstoffe
Technische Gase
Holzpellets
Kraftstoffe & AdBlue®

ENERGIE-SERVICE OSNABRÜCKER LAND

☎ 05401/365896 • www.hoyer-energie.de



Zweiradservice
Muhlack

Wir halten Sie in Bewegung.
Service rund um Ihr Zweirad aus Meisterhand

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr



Iburger Straße 5 · 49196 Bad Laer · Tel. 0 54 24/800 54 40 · Fax 0 54 24/800 54 41
Mobil 0 15 20/538 97 46 · www.zs-muhlack.de · E-Mail: info@zs-muhlack.de