

Fit von Kopf bis Fuß im Wasser

Ohlsdorf (th) - Wer Lust hat, seinen Körper voll zu belasten, dabei eine neue sportliche Herausforderung sucht, ist bei den Aquatic-Fitness-Gruppen des Hamburger Schwimm-Clubs an der richtigen Adresse. Die Übungsstunden, die im Tiefwasser des Schwimmbads Ohlsdorf stattfinden, beinhalten eine ausgewogene Mischung von Aquajogging und Aquarobic.

Im Mittelpunkt der Aquarobic steht die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Dazu werden ganz unterschiedliche Geräte wie Pool-Nudeln, Fußmanschetten („Feets“), Bretter, Bälle oder Wasserhanteln genutzt, die alle auf die Eigenschaften des Wassers setzen und dazu dienen, die Vielseitigkeit und den Schwierigkeitsgrad der Übungen zu steigern. Relativ

neu sind spezielle Handschuhe, mit denen im Wasser geboxt wird. Hier sind die Bewegungen gedämpft, die Schläge kommen langsamer, sodass die Gelenke geschont werden.

„Boxen im Wasser ist wirklich sehr anstrengend, doch es macht auch viel Spaß“, sagt Übungsleiterin Monika Rehfeld. Ganz neu im Einsatz ist der so genannte Powerstick, ein Ganzkörpertrainingsgerät, das neben der Kräftigung auch das Gleichgewicht zu verbessern hilft. „Mit speziellen Musikprogrammen wollen wir unsere Teilnehmer motivieren und dazu bringen, das gemeinsame Gruppenerlebnis im nassen Element zu genießen“, erklärt Monika Rehfeld, die seit 17 Jahren für den HSC als Traine-



Ganz neu im Einsatz ist der so genannte „Powerstick“. Das Ganzkörpertrainingsgerät dient der Kräftigung und kommt auch der Verbesserung des Gleichgewichts zugute.

rin arbeitet. Aquatic-Fitness, deren Bewegungen bei flottem Tempo in Intervallen ausgeführt werden, konzentriert sich auf die Kräftigung und Ausdauer der aeroben Muskulatur sowie auf die Straffung des Bindegewebes.

Beim Hamburger Schwimm-Club gibt es zwei Aquatic-Fitness-Stunden, die dienstags von 19.50 bis 20.40 Uhr beziehungsweise mittwochs von 20.30 bis 21.15 Uhr stattfinden. Da das Angebot mit dem Gütesiegel „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes ausgezeichnet ist, gewähren die mei-

sten Krankenkassen auf die Teilnahmegebühr einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent. Wer Interesse hat, sich einer der beiden Gruppen anzuschließen, ist am Mittwoch, dem 30. Januar, herzlich zu einer unverbindlichen Probestunde eingeladen. Treffpunkt ist um 20.10 Uhr in der Vorhalle des Schwimmbads Ohlsdorf. Alle, die es einen Gang ruhiger angehen möchten, sind in den verschiedenen Aquafitness-Gruppen HSC willkommen. Telefonische Informationen gibt es über die HSC-Geschäftsstelle unter Telefon: 500 95 27 (Mo. + Mi. 15-19 Uhr/ Di. 10-14 Uhr).