

Kostenloser Schnuppertag

Dulsberg (th) - Der Hamburger Schwimm-Club lädt zum Montag, dem 17. März, zu einem großen kostenfreien Schnuppertag ein.

Angewiesen sind alle Damen und Herren, die ein gesundes Fitnessprogramm im Wasser kennen lernen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Gruppen treffen sich im Schwimmbecken des Klubsamms Einfeld in der Deichstraße 120. Kein öffentlicher Badebetrieb!

Im HSC gibt es eine Reihe von Aqua-Fitness-Gruppen, sei es für Einsteiger oder für Fortgeschrittene. Die TeilnehmerInnen erwarten ein abwechslungsreicher Unterricht, der jeweils 45 Minuten dauert. Fitness im 28 Grad warmen Wasser fördert die Durchblutung, stärkt Herz und Kreislauf. Der Auftrieb bewirkt eine Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt, gelockert und vom Wasser massiert. „Muskelkater ist daher eher selten“, scherzhaft übergibt uns Monika Behrlich die alle Gruppen betreut. Entspannung runderdelt jede Trainingsstunde ab, nur die Intensität unterscheidet die verschiedenen Angebote. Die kostenfreien Aqua-Fitness- und Silberringgruppen beginnen zur Einstimmung mit 15 Minuten Gymnastik. In der folgenden halben Stunde gibt es ein vielseitiges Schwimmprogramm. Zunächst geringe Schwimmintensität sollten vorhanden sein.



Tiefwassergymnastik mit Scheuermolle/Handeln und so genannten „Twins“ an den Füßen.

Die Angebote der Schnuppertage in der Übersicht (bitte sehr Minuten vorher reservieren):

Aqua-Fitness für Einsteiger (15.15 - 16 Uhr): Ein Treffpunkt für Menschen ab 50, die zu etwas ruhiger angehen lassen möchten. Aqua-Fitness ist ein anspruchsvolles gemeinsames Training mit verschiedenen Sportpositionen. Auch für Nichtschwimmer und Personen ohne sportliche Erfahrung geeignet.

Senioren-Fitness (16 - 16.45 Uhr): Die Gruppe für ältere Menschen (ca. 65-85 Jahre), die sich gerne im Wasser bewegen. Eine abwechslungsrei-

che Stunde mit einem Viertelstunde Wassergymnastik und die Möglichkeit, 30 Minuten zu schwimmen. In dieser Gruppe finden auch Aktivitäten außerhalb des Wassers statt.

Aqua-Fitness für Mollige (16.45 - 17.30 Uhr): „Ich wollte mich eigentlich schon lang einmal wieder im Wasser bewegen, aber meine Figur...“ Diese Aussage klingt bekannt. Angepassten sind alle Frauen, die gerne im Wasser sind, aber sich nicht trauen, weil sie ein paar Pfunde extra haben. Das Programm beinhaltet 45 Minuten Aqua-Fitness, die körperliche Gleichströmungen

berücksichtigt und eine besonders gute Möglichkeit bietet, intensive Bewegung schmerzlos durchzuführen.

Aquatic - Fitness (17.30 - 18.15 Uhr) / 19.45 - 20.30 Uhr): Ein neuerer Mix aus Aerobic und Aquajogging.

Eine Herausforderung, eine Leistungsprobe im Wasser zu finden. Mit neuen Geräten: Handruder, Hammer, Paddeln, Boxing und poppig Musik. Der Power Stick ist ein extrem wirksames Ganzkörper-Trainingsgerät und ideal für Flexi- und vor allem Tiefwasser-Anwendungen geeignet. Er ermöglicht den Fortgeschrittenen völlig neue Übungen zur Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer.

Aqua-Fitness und Rückenschwimmen mit oder ohne Flossen (Montag 18.15 - 19 Uhr): Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Klatschlage mit Ober- im Wasser. Die Stunde besteht aus Aqua - Fitness, Rückenschwimmen mit und ohne Flossen. Ein Rücken-Fitness-Programm, das Spaß macht.

Trimmer (Montag 19 - 19.45 Uhr): Aqua - Fitness und vielseitiges Schwimmen. Erleben und erfahren von Brust- und Rückenschwimmen. Bei einer Kursleitung besteht in vielen Fällen die Möglichkeit der Brust-Boxing durch die Krankefrauen.

Weitere Informationen gibt es über die HSC-Geschäftsstelle, Telefon 300 93 271 (Mo., Mi., 11 bis 19 Uhr), 30 66 14 (Uhr).