

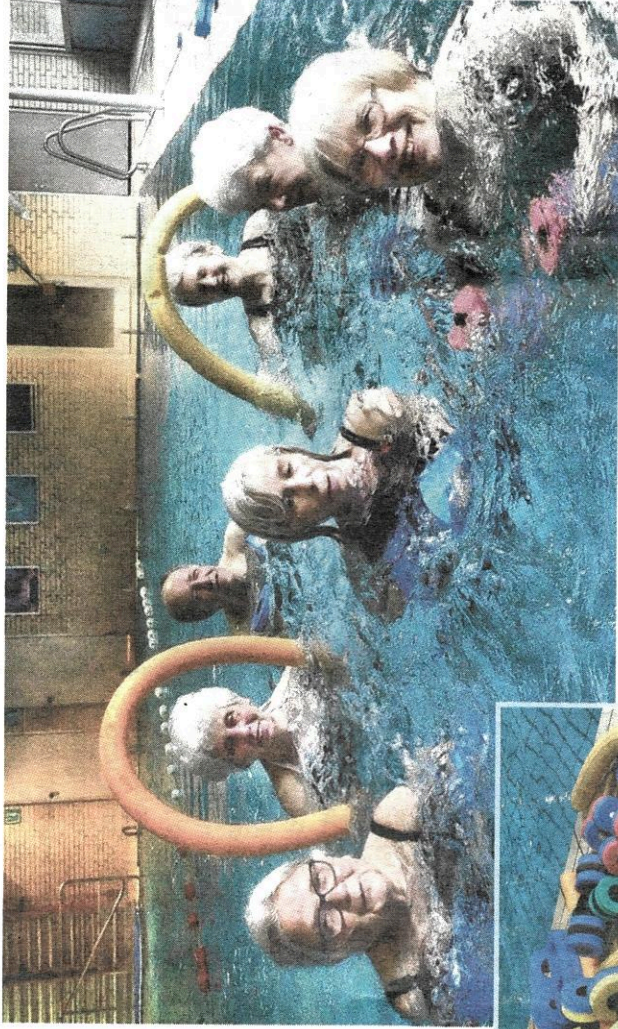
Fit von Kopf bis Fuß im Wasser

Der Hamburger Schwimm-Club bietet Wasser-Fitness für jedes Alter – jetzt kostenlos testen

Von Thomas Hoyer

OHLSDORF Der Hamburger Schwimm-Club (HSC) lädt in den beiden kommenden Wochen zum zweimaligen kostenlosen Schnuppern ins Ohlendorfbad ein. Genau richtig sind hier Damen und Herren, die ein gesundes Fitnessprogramm im Wasser kennenlernen möchten. Dabei stehen drei Angebote zur Auswahl. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Unterricht findet im Lehrschwimmbecken statt.

Eine ideale Möglichkeit für untrainierte Einsteiger ab 60 Jahren bietet die Wassergymnastik-Gruppe des HSC, die sich jeden Mittwoch von 18.30 bis 19.15 Uhr im stehtiefen, 32 Grad(!) warmen Wasser trifft. Geboten wird ein abwechslungsreiches eher ruhigeres Programm, bei dem zahlreiche Geräte wie Poolnudeln, Kleinhanteln oder Powerticks zum Einsatz kommen. „Fit werden und fit bleiben – das ist unser Motto“, so Trainerin Monika Rehfeld, die vor



Monika Rehfeld ist eine erfahrene Trainerin beim Hamburger Schwimm-Club

(Do. 18.50-19.35 Uhr). Der Schwerpunkt liegt mit etwa 20 Minuten auf dem Laufen und Gehen im Wasser, das keineswegs langweilig ist, da es eine Reihe von Varianten gibt (z.B. Trippelschritte, angezogene Knie). Zudem stehen Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit auf dem Programm, wofür ebenfalls Kleingeräte genutzt werden. „Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Widerstand, Auftrieb und Druck helfen den persönlichen Fitness-Stand gezielt zu verbessern“, erklärt Übungsleiterin Monika Rehfeld. „Das ist genau unser Anliegen.“

► **Anmeldungen zum kostenfreien Ausprobieren und Mitmachen am 21., 22., 28. und 29. Juni.**

Weitere Informationen gibt es über die HSC-Geschäftsstelle, ☎ 500 95 27 (Mo. 16-19 Uhr / Di. 8.30-12.30 Uhr/ Mi. 16.30-19 Uhr)

Da kommt keiner ins Bibbern: Das Wasser im Lehrschwimmbecken misst wohlige 32 Grad Celsius

mer schon länger dabei sind, manche von ihnen sogar in zwischen die 80 übersritten haben.

Mehr beansprucht wird der Körper bei Aqua-Fitness (Do. 19.45-20.30 Uhr). Angesprochen sind Damen und Herren von etwa 30 bis 65 Jahren, wobei etwas ältere Semester über eine gewisse Grundfitness verfügen sollten. „Aqua-Fitness“ steht für ein anspruchsvolles, gymnastisches Training mit unterschiedlichsten Sport-

geräten. Das 32 Grad warme Wasser fördert die Durchblutung“, so Monika Rehfeld, eine Übungsleiterin, die über große Erfahrung in ihrem Metier verfügt. „Der Auftrieb bewirkt eine Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.“

Aqua-Jogging, das dritte Angebot des HSC im Lehrschwimmbecken, richtet sich ausschließlich an Frauen zwischen 50 und 65 Jahren



Poolnudeln und Kleinhanteln kommen in den Kursen zum Einsatz

Fotos: th

dem Hintergrund der im Alter zunehmenden Sturzgefahr, bei den Übungen sehr viel Wert auf Koordination legt, das Zusammenspiel der Bewegungen verschiedener Körperteile. Wie beliebt die Gruppe ist, zeigt, dass viele Teilneh-