

Zeit für mich
Das tut mir gut

Nur das Wasser
als Gegner: Ines
Onasch mit Trainer
Christian



Vom Beckenrand
aus feuert Trainer
Christian die
Gruppe an



Aqua Boxing
macht Ines
im Alltag viel
ausgeglichener

bella-Leserin Ines Onasch (35) macht Wassersport

„Aqua Boxing füllt meine Energie-Akkus“

Aus Neugier probierte sie diesen neuen Trend aus und fand den idealen Sport zum Abnehmen und Auspowern

Protokoll: N. Nikbahkt **Fotos:** K. Bucher

Fetzig Disco-Beats beschallen das Hallenbad. „Und rechts, und rechts, und links, und links – und jetzt im Wechsel!“ Unermüdlich läuft Christian Döring, unser Aqua-Boxing-

Instructor, am Beckenrand auf und ab. Er behält uns, zwölf Frauen und zwei Männer, genau im Blick, korrigiert sofort, wenn nötig und motiviert uns, an unsere Grenzen zu gehen. Das tun wir.

Christian kenne ich bereits seit vielen Jahren, wir spielen zusammen Bowling. Bei einem unserer Treffen erzählte er mir, dass er eine neue Sportart unterrichten würde: Aqua Boxing. „Was ist das denn für ein neu-modischer Kram?“, fragte ich ihn. Christian erklärte mir, dass genau wie bei anderen Kampfsportarten auch beim Aqua Boxing Bein- und Fausttechniken zum Einsatz kommen. „Als Gegner hat man es hier aber

nur mit Wasser zu tun. Es ist ein tolles Ausdauertraining, das effektiv die Fettverbrennung fördert“, so Christian. Mir war klar: Das muss ich sofort ausprobieren! Schließlich stand die Hochzeit meiner

Schwester an, und ich wollte unbedingt in dieses wunderschöne schmale Kleid passen.

Mithilfe eines Schaumstoffgürtels joggte ich also wenige Tage später im tiefen Wasser – zum Warmwerden. An den Händen trug ich „Aqua Gloves“ – eine Art Handschuhe,

die den Wasserwiderstand erhöhen. Damit boxte ich eifrig durchs Wasser und versuchte, möglichst wenige Wasserspritzer zu erzeugen. Die Schlag- und Kickkombinationen hatten es in sich. Links neben mir hörte ich eine Frau schnaufen. Ihr Blick war konzentriert, ihre Wangen leicht gerötete – sie sumgte leise zur Filmmu-

sik von Rocky Balboa: „Eye Of The Tiger“. Auch mir standen trotz des kühlen Nass die Schweißperlen auf der Stirn.

Die Herausforderung: die Balance zu halten

Der Wasserwiderstand zeigte Wirkung. Trotz des Auftriebgürtels musste ich bei den Schlagkombinationen permanent mit dem ganzen Körper die Bewegungen ausgleichen oder mit den Füßen paddeln, um die Balance zu halten. Alle zwei Minuten machten wir eine Pause und ließen uns entspannt im Wasser treiben – wie angenehm! Dann ging es weiter. Nach den 45 Minuten fühlte ich mich rundum wohl. Ich war zwar komplett ausgepowert, aber entspannt und voll positiver Energie.

Ich habe mit diesem Sport in zwei Monaten drei Kilo abgenommen – und das mit viel Spaß. Und das Kleid hat zur Hochzeitsfeier wie angegossen gepasst. ●

Wo gibt's Kurse?

Ines Onasch trainiert bei Aqua-Fitness-Trainer Christian Döring in Mainz: www.aqua-fitness-trainer.de. Bundesweite Kurse: www.dsv.de oder www.vhs.de und bei vielen Schwimmbädern.