



Die Teilnehmer stehen beim Aqua-Jogging bis zu den Schultern im Wasser. Die Wirbelsäule wird dadurch kaum belastet.

RP-Fotos: Karin Koster

Leicht im Wasser

Aqua-Jogging kann beinahe von jedem betrieben werden. Ob Alt oder Jung, übergewichtig oder schlank – das Training im Wasser bringt's. Der Weseler Schwimm-Verein bietet es an.

Von JOACHIM SCHWENK

WESEL. „Lokomotive“, ruft Trainer Christian Döring im Wasser vom Beckenrand aus. Er hebt die Arme in die Luft und macht vor, was damit gemeint ist, während zwölf Augenpaare aus dem Wasser zu ihm aufschauen. Im Becken des Hallenbades Ost wird vom

rp-thema

AQUA-JOGGING

Weseler Schwimmverein ein Aqua-Jogging-Kursus angeboten. Einmal die Woche treffen sich die Wasserratten zum Training.

Wirbelsäule wird entlastet

Während Christian Döring die Teilnehmer mit Trillerpfeife und bei fetziger Musik im Wasser so richtig schön ins Schwitzen bringt, erklärt seine Frau Sabine Einzelheiten. Sie besitzt die Lizenz als Fachübungsleiterin B „Prävention für den Bewegungsraum Wasser“ und ist somit ist Fachkraft in Sachen Aqua-Fitness. „Wir machen Aqua-Jogging im Tiefwasser. Das heißt, dass die Teilnehmer maximal bis Schulterhöhe im Wasser sind. Sie brauchen somit nur zehn Prozent ihres Körpergewichtes zu tragen. Deshalb liegt auch keine



So wird's gemacht: Sabine Döring und ihr Mann Christian machen die Übungen am Beckenrand vor.

Belastung auf dem Skelett“, sagt Sabine Döring.

Eine Alternative zum normalen Training, die Gelenke, Bänder und Muskeln schont. Für die aufrechte Haltung und die notwendige Bodenfreiheit sorgt der Auftriebs- oder Aqua-Jogging-Gürtel. Durch ihn wird die Wirbelsäule nahezu ganz entlastet, die Rücken- und Bauchmuskulatur jedoch gut trainiert. Das Training umfasst alle großen Muskelgruppen, wobei die Intensität von je-

dem Teilnehmer individuell gesteuert werden kann. Je schneller und intensiver er die Bewegungen macht, desto größer wird der zu überwindende Wasserwiderstand.

Nach dem Aufwärmtraining verteilt Christian Döring bunte „Sticks“ an die Teilnehmer. Jeder bekommt zwei der Schaumstoff-Stangen, die im Wasser den gleichen Effekt wie Hanteln haben. Jetzt wird der Kreislauf in Schwung gebracht. „Arme auseinander und drehen“, sagt Chris-

tian Döring. Erinnerungen an ein Wasserballett werden wach. Die Übung strengt an. Nachwirkungen gibt es aber nicht. Quälender Muskelkater tritt nicht auf. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und auch der Muskulatur und trägt so zur Entschlackung bei. Das Training wirkt damit auch Zellulitis entgegen. Außerdem schult Aqua-Jogging den Gleichgewichtssinn.

Auch für Schwangere geeignet

„Da sanft und ohne Verletzungsgefahr geübt werden kann, eignet sich diese Sportart auch optimal für Schwangere“, erklärt Sabine Döring. Natürlich nur nach Absprache mit dem Arzt. „Wir haben zur Zeit eine Schwangere im Kurs, die sich sehr wohl fühlt. Auch ein Kind schwimmt im Wasser. Alles Leben kommt aus dem Wasser“, sagt sie.

Der Aqua-Jogging-Kursus des Weseler Schwimmvereins findet mittwochs ab 19.30 Uhr im Hallenbad Ost statt. Der erforderliche Schwimmgürtel und anderen Hilfsmittel werden gestellt. Informationen erteilt Sabine Döring unter Ruf 0281/5795. □ Das Buch zum Thema: „Handbuch für Aqua-Jogging“, Autoren: Hans-Albert Birkner und Johannes Roschinsky, Meyer & Meyer Verlag, 18.90 Euro.