Entdecke die Möglichkeiten –
beim *Aquajogging* im Taubertsbergbad

Wasser ist zum Waschen da. Okay, manchmal auch zum Trinken! Man kann durch Wasser aber auch fit werden: Aquajogging heißt das Zauberwort. Schon mal gehört? Wahrscheinlich. Aber auch schon mal probiert? Kostet vielleicht ein wenig Überwindung, aber der Versuch lohnt sich ... Ein Erfahrungsbericht.

Wasser mal anders

„Aquajogging, was is dann des wieder für´n neumodischer Kram?“ fragt meine Freundin Sylvia mich skeptisch. Das ist nicht neumodisch, kläre ich sie geduldig auf. Nicht, dass ich ein Aqua- fitness- Guru wäre – aber ich treibe lei- denschaftlich gerne Sport und mir geht ihre ewige Jammerei entsetzlich auf die Nerven. Seit über einem Jahr leidet sie unter Rückenschmerzen und „nix hilft“!

Beim Golf spielen zwicke es hier, beim Tennis zwacke es dort und Joggen könne sie gerade vergessen. „Diese Schmerzen!“ Meine Freundin Sylvia ist 45 Jahre alt, waschechte Rheinhessin, geboren in dem kleinen Dörfchen Ensheim. Sie ist schlank, drahtig, sportlich, muss aber viel im „Bürro“ sitzen. Und zum Ausgleich bewegt sie sich eigent-lich gerne in der Natur, an der frischen Luft, mit anderen Menschen zusam- men. Und mit Boden unter den Füßen. „Denn mit Wasser, do hab ich’s net so!“ Ich auch nicht, hab ich ihr gesagt. Das berühmte „Kacheln zählen“, also Bahnen schwimmen im Schwimmbad, gehört für mich zum Langweiligsten, was ich mir überhaupt vorstellen kann. Andererseits weiß man um die heilsame Wirkung des Wassers. Seit über 2500 Jahren ist das in vielen Kulturen bekannt.

Auch Leistungssportler tun es

Gerade bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Haltungs- und Muskelschwächen, bei niedrigem Blutdruck, Übergewicht und vor allem bei Verschleißerscheinungen der Gelenke wird ein Bewegungsprogramm im Wasser empfohlen. „Ei, ich bin doch net krank!“ empört sich Sylvia, „was soll ich dann mit Dicke und Kranke im Was ser?“ Ich merke, so kriege ich sie nicht dazu, mit mir einen Aquajogging-Kurs zu machen. Da ich Joggen an Land genauso öde finde wie „Kacheln zählen“, aber unbedingt etwas für meine Ausdauer tun möchte, hatte ich mir über-

legt, mir ihr zusammen unsere Sportarten „unter einen Hut“ zu bekommen. Und zwar mit Aquajogging.

Ich ziehe meinen Trumpf aus dem Ärmel. „Sylvia, sogar Leistungssportler machen Aquajogging! Dort wird es als Regenerationstraining eingesetzt, weil es die Gelenke und die Wirbelsäule schont und entlastet. Aber mit speziellen Wassergeräten kann man damit auch Kraft und Ausdauer trainieren. Es fördert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht!“ argumentiere ich. Ob Hanteln stemmen, Laufen oder Boxen – unter Wasser haben all diese Übungen einen entscheidenden Vorteil: Der Auftrieb macht schwerelos, so dass nur noch ein Zehntel des tatsächlichen Körpergewichts getragen werden muss.

„Du tust deinem Rücken echt was Gutes, tust was für deine Kondition, es ist mit Musik und in einer Gruppe und du kannst anschließend sogar ein paar Lakritzschnecken mehr essen, weil der Stoffwechsel so angeregt wird, dass die Fettpolster an deinen Hüften schmelzen!“ Auweia. Sylvia schaut mich schweigend an. Bin ich etwa zu weit gegangen? Schon will ich zurückrudern, da sagt sie, kurz und bündig wie immer, wenn alles bestens ist: „Mache mer’s. Meld’ uns an. “

Das Medium neu kennenlernen

Unermüdlich läuft Christian Döring, unser Aquafitness-Instructor, den Beckenrand auf und ab. Er behält uns acht Frauen und zwei Männer genau im Blick, zeigt an Land immer wieder, wie die Übungen richtig ausgeführt werden und korrigiert sofort, wenn nötig. „Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte Ausführung der verschiedenen Bewegungen, denn ich möchte, dass ihr einen optimalen Nutzen habt, euch wohlfühlt, entspannt und euren Körper und das Medium Wasser neu und anders kennenlernt!“ hatte Christ ian Döring uns gleich zu Anfang eingestimmt

Er leitet den Kurs mit zehn Stunden à 45 Minuten im Mainzer Taubertsbergbad. Mit Hilfe eines Schaumstoffgürtels joggen wir in schwebender Haltung senkrecht im brusttiefen Wasser. Stampfende Discomusik sorgt für den Takt und Trainer Döring feuert an. Gerade pflügen wir uns mit kleinen schnellen Schritten vorwärts, mal boxen, schneiden, fächern oder klatschen unsere Hände durchs Wasser.

Meine Freundin Sylvia joggt neben mir. Ich höre nur Schnaufen. Ihr Blick ist konzentriert und ihr Gesicht rot vor Anstrengung. Mit Eifer versucht sie sich in der für sie neuen Betätigung. Anfangs wich sie den Wasserspritzern der anderen noch ängstlich aus und sie beschwerte sich über die 27 Grad Wassertemperatur. Nach der Hampelmann-Übung sind ihr die Wassertropfen vollkommen egal, Schweiß steht ihr auf der Stirn, ich höre sie, die Musik mitsummen und sehe sie strahlen, als ihr eine andere Teilnehmerin mit dem Kompliment „Sie sind aber sportlich!“ anerkennend zunickt.

Aquajogging

Schwitzend im Bärchengang

„Oh, ich merk´ mei Oberschenkel!“ sagt sie dann zu mir, als wir gerade im „Bärchengang“ entspannt durchs Wasser gleiten, um wieder zu Atem zu kommen. „Unn das mer im Wasser schwitze kann, des hätt ich nie gedacht!“ ergänzt sie bewundernd. „Ihr sollt ja auch merken, was ihr geleistet habt!“ lacht Christian Döring vom Bekkenrand hinunter. Er baut die Übun-gen und Stunden sorgfältig aufeinander auf, denn Gesundheit über Sport muss gelernt und Unter- Überbelastung unbedingt vermieden werden.

Deshalb sollten Kursteilnehmer auch regelmäßig an den Stunden teilnehmen, mahnt er uns. Die dreiviertel Stunde ist im Nu verflogen, Sylvia und ich steigen tratschend mit den anderen Aquajoggern aus dem Wasser. „Und nächstes Mal setzen wir Aquadiscs und Poolnoodlen ein“, lockt Döring uns, „da machen wir auch ein bisschen was für die Koordination und Irh seht dann, wie sich mit Hilfe dieser Trainingsgeräte die Widerstandsfläche der Hände vergrößert und welche Wirkung das auf eure Muskulatur und Atmung hat“. Wir glauben ihm das und freuen uns auf das nächste Mal. „Und, wie geht’s deinem Rücken so“, frag ich ganz nebenbei, als ich meinen Aquajogging-Gürtel ausziehe. „Ei gut“, antwortet meine Freundin Sylvia kurz und bündig. Wie immer, wenn alles bestens ist.

Text und Fotos: Martina Keiffenheim

AQUAFITNES-KURSE

In Mainz + Wiesbaden

Aquajogging, Aquawalking, Aquaboxing etc. bietet der Mainzer Sportverein im Taubertsbergbad Mainz an sowie der Schwimmverein Delphin im mattiaqua-Bad (früheres ESWE-Freizeitbad) in Wiesbaden. Weitere und noch ausführlichere Informationen dazu erhalten Sie bei Aquafitness-Instructor Christian Döring, Telefon (0 61 31) 6 22 73 45
E-Mail: aqua-fitness-trainer@gmx.de
www.aqua-fitness-trainer.de

In Nieder-Olm + Gau-Algesheim

Susanne Klausmann, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin und Speedo-Aquatic-Instructor, Telefon (0 61 30) 94 77 80
E-Mail: skaquafit@online.de

Tipp: Die Kurse sind für alle Altersstufen gedacht, egal ob 20 oder 80 Jahre alt. Bei regelmäßiger Teilnahme an einem der Kurse erstatten im Regelfall alle gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention (Gesundheitsvorsorge) einen Großteil der Kursgebühren.