

Aqua Fitness geht wieder los

45-minütiges Training im Wasser stärkt Herz und Muskeln

SZ 29.05.2017

BAD BRAMSTEDT. „Die schonendste Art, Sport zu betreiben, ist die Bewegung im Wasser“, findet Hans-Peter Kalusok, Schwimmmeister und Leiter des Freibades Roland Oase in Bad Bramstedt. Deshalb bietet er auch in dieser Saison wieder Aqua-Fitnesskurse an, die morgen, Dienstag, 30. Mai, Donnerstag, 1. Juni, jeweils ab 10 Uhr und am Sonnabend, 3. Juni, ab 8 Uhr starten.

Unter fachlicher Anleitung werden verschiedene Bewegungsarten trainiert. Damit man nicht untergeht und die Balance halten kann, erhalten

die Fitnesssteilnehmer Wassergürtel, sogenannte Aqua-Belts. Die Schaumstoffteile werden um die Taille gebunden. „Damit kann sich jeder Teilnehmer, ob Schwimmer oder Nichtschwimmer spielend leicht fortbewegen“, er

Gelenke werden im Wasser besonders geschont

läutert Kalusok. Gewichtsmanschetten für die Beine und Aqua-Handschuhe unterstützen den Trainingseffekt und die Fortbewegung im Wasser.

Das jeweils 45-minütige

Training stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert den Muskelaufbau und führt zu mehr Ausdauer und Kondition. „Da man im Wasser nur zehn Prozent des Körpergewichts spürt, werden zudem die Gelenke geschont und das Verletzungsrisiko sinkt auf ein Minimum“, ergänzt Schwimmmeister Kalusok. bmd

➔ **Die Fitnesskurse** beinhalten zehn Einheiten und kosten 85 Euro. Darin enthalten ist der Eintritt ins Freibad. Anmeldungen während der Öffnungszeiten des Freibades unter Tel. 04192/1608.



Margaretha Lauschke betreibt Aqua-Fitness seit vielen Jahren und gibt selbst auch aushilfsweise Kurse bei der Rheumaliga. „Meine Kondition und mein körperliches Wohlbefinden haben sich nachhaltig verbessert“, versichert die Bad Bramstedterin. „Auch meinem Gewicht hat es nicht geschadet“.

FOTO: BERNHARD-MICHAEL DOMBERG