



Munteres Wasser-Jogging

Im Schwimmbad trainiert man ohne Körpergewicht, dafür gegen den Wasserwiderstand. Das ist genauso anstrengend wie auf der Finnenbahn, belastet aber die Gelenke weniger. Willkommen beim «Aquafit»!

Sind Sie schon einmal am Montagmorgen beim Hallenbad in Dietikon vorbeispaziert, haben hineingeschaut und im Wasser stehende Personen gesehen? Und sind Sie dann mit dem Gedanken «Die bädeled – chönd denn die ned rächt schwümme?» vorbeigegangen? Dieses «Bädele» heisst Aquafit und kann mitunter recht anstrengend sein! Nicht nur, dass man stets eine Körperspannung aufrechterhalten muss, damit man im Wasser nicht umkippt – auch jede Übung und jede Bewegung ist anstrengender als an der Luft. Wasser ist 800-mal dichter als Luft, und darum braucht es mehr Kraft für die Bewegungen.

Anstrengen ohne Muskelkater

Können Sie sich vorstellen, auf der Finnenbahn einige Runden zu joggen? Ich kann mir das heute noch nicht vorstellen, da meine Beine und Füsse das gar nicht zulassen würden. Aber im Wasser jogge

ich ohne Körpergewicht, dafür gegen den Wasserwiderstand. Wenn ich will, jogge ich schnell, dann kommen Herz und Kreislauf genauso auf Touren wie auf der Finnenbahn. Und dabei mache ich noch Wellness!

Das können Sie sich nicht vorstellen? Durch die Bewegung im Wasser wird jeder Teil von meinem Körper auch vom Wasser massiert. Und Muskelkater kenne ich praktisch nicht, wenn ich im Wasser trainiert habe.

Jederzeit einsteigen

Durch diverse Schrittarten im Wasser wird Aquafit auch nie langweilig: laufen, joggen, velofahren, Hürdenschritt, Soldatenschritt (Skipping), Stelzenschritt – rückwärts, vorwärts, seitlich. Unsere Instruktorin bringt uns auf viele Arten ins Schwitzen. Dazwischen gibt es auch «stehende Übungen» zur Kräftigung einzelner Muskeln oder Muskelpartien, und auch unser Hirn wird mit Koordinationsübungen trainiert.

Nach dem Training sitzen wir noch in der kleinen Hallenbad-Cafeteria oder im Sommer im Freibad-Restaurant zusammen und geniessen bei einem Getränk unser Zusammensein.

Schon seit vielen Jahren betreibe ich diesen Sport und ich fühle mich immer noch

sehr gut dabei. Haben Sie nicht auch einmal Lust, das auszuprobieren? Eine Probelektion ist immer möglich. Gurte stehen zur Verfügung. Übrigens: Momentan sind unsere Gruppen von Frauen dominiert – wir alle würden auch Männer herzlich willkommen heissen!

Diese Kurszeiten stehen zur Auswahl:

- Montag, 8.15–9.10 od. 9.15–10.10 Uhr
- Dienstag, 11.55–12.50 Uhr
- Donnerstag, 12.15–13.10 Uhr

Melden Sie sich doch einfach einmal an: Aquawelt Limmattal GmbH, Tel. 044 730 95 51 oder info@aquawelt-limmattal.ch.

Patrizia Bleiker

www.aquawelt-limmattal.ch

