

Einfach mal abtauchen

im **wasser straelen**
das fitnessbad

Die Tauchabteilung der Wassersportgemeinschaft Gelderland nutzt die guten Bedingungen für Einsteiger in Straelen.



Wohlfühlabend nur für Frauen

Ein Abend zum Entspannen und Abschalten. Lassen Sie den Alltagsstress draußen und erleben das wohlige Gefühl der Entspannung im warmen Wasser. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Nur am Montag, 14. Juni, von 19 bis 20.30 Uhr. Kosten: 15 Euro zuzüglich 2 Euro Badeeintritt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Veranstalterin, Frau Bettina Abendroth-Raeth (☎ 02831 1330527) oder www.aqua-relax-online.de

Anmeldebeginn ab Mitte Juni

Auch wenn die Kurse erst nach Ende der Betriebsferien von Wasserstraelen am 7. September beginnen, werden die Anmeldungen dafür bereits im Juni an der Rezeption im Fitnessbad angenommen.

Wassergewöhnung, Baby- und Kleinkinderschwimmen: Anmeldung ab Dienstag, 15. Juni.

Fitnesskurse: Anmeldung ab Dienstag, 22. Juni.

Kinderschwimmen: Anmeldung ab Dienstag, 29. Juni.



Die jungen Wasserratten werden von erfahrenen Tauchern begleitet und angeleitet, wenn sie im Fitnessbad abtauchen.

Einfach mal abtauchen, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Alles vergessen, entspannen, abschalten. „Die Schwerelosigkeit und Stille faszinieren mich immer wieder“, sagt Christoph Ingenhaag. Der 38-Jährige ist Tauchlehrer und Ausbildungsleiter bei der WSG Gelderland, die jeden Mittwoch im Fitnessbad Wasserstraelen zu Gast ist.

Dort werden Kinder und Jugendliche an Tauchsport herangeführt. Denn eine gründliche Ausbildung ist wichtig, betont Ingenhaag. „Wir legen Wert auf Qualität und lassen uns Zeit.“ Im Straelener Fitnessbad finde man, gerade für Neueinsteiger, ideale Bedingungen vor. „Das Wasser ist schön klar, was in Baggerseen nicht gegeben ist“, erklärt Ingenhaag. Auf diese Weise könne man Kindern die Angst vor dem ersten Tauchgang nehmen – bei vielen sei der Respekt vor dem trüben Wasser eines natürlichen Wasserlochs anfangs zu groß. „Hier können sie ihre ersten Übungen in einer angenehmen Atmosphäre absolvieren, bevor sie im See tauchen.“

Die Tauchausbildung erfolgt nach der Richtlinie: „Langsam aufbauen, sich Stück für Stück ranarbeiten.“ Eine der ersten Aufgaben, die die Kids im Schwimmbad meistern müssen, klingt banal, ist es aber nicht. Mit kompletter Tauchausrüstung stellen sie sich in den flachen Bereich des Beckens, gehen dort in die Knie und atmen durch den Regler. „Dabei gilt es, die Schwelle zu überwinden, dass man auch unter Wasser



Mit Taucherbrille und Schnorchel üben die Anfänger im Fitnessbad, bevor es ins freie Gewässer geht.

Luft bekommt“, erklärt Ingenhaag. Er weiß: Haben Anfänger diesen Schritt zum ersten Mal vollzogen, ist das „ein wirklich tolles Gefühl“.

Schwerpunkt des Trainings am Mittwoch in Straelen aber

ist das Flossenschnorcheln. Ab und an ist auch ein Tauchlehrer vor Ort, mit dem dann Übungen mit Gerät absolviert werden können. Ansonsten wird das Training von erfahrenen Tauchern geleitet. Sie schulen Kraft

INFO

Tauchen bei der WSG

Training: mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr im Fitnessbad Wasserstraelen.

Kontakt: Joachim Steeger (Sportwart Tauchen), ☎ 02831 992834; Christoph Ingenhaag (Ausbildungsleiter), ☎ 02831 132835. www.wsg-gelderland.de

und Ausdauer der jungen Sportler, etwa durch Schnorcheln im Bahnenbecken oder auch durch Rettungsübungen. Dabei muss ein Partner über eine bestimmte Strecke gezogen werden. Auch das Apnoe-Tauchen wird geübt; es gilt, eine bestimmte Strecke oder bis auf den Grund des Sprungbeckens zu tauchen, und dies nur mit der eigenen Atemluft. „Apnoetauchen ist sehr entspannend“, meint Christoph Ingenhaag. „Man muss ruhig und ausgeglichen sein.“

Bei der Ausbildung wird Ingenhaag vom zweiten Tauchlehrer der WSG, Volger Jugnat, unterstützt. Ab Sommer stößt Markus Lemke zum Team, der derzeit noch seine Ausbildung absolviert. Kinder, die Interesse am Tauchsport haben, sollten mindestens 14 Jahre alt, rät Ingenhaag. „Denn dieser Sport ist durch die Anschaffung der Geräte eigentlich zu teuer, um ihn nur mal auszuprobieren“, sagt er. Hinzu komme, dass man erst ab 14 einen international gültigen Tauchschein machen könne. Doch auch Kids unter 14 Jahre sind beim Training herzlich willkommen.

ZEITEN & PREISE

Öffnungszeiten

Dienstag	9 bis 21 Uhr
Mittwoch	7 bis 21 Uhr
Donnerstag	9 bis 21 Uhr
Freitag	7 bis 21 Uhr
Samstag	9 bis 18 Uhr
Sonntag/ Feiertag	9 bis 18 Uhr

Eintrittspreise

Einzelkarte	4 Euro
ermäßigt	2,50 Euro
6er Karte	20 Euro
ermäßigt	12,50 Euro
12er Karte	40 Euro
ermäßigt	25 Euro
Jahreskarte	150 Euro
ermäßigt	75 Euro
Halbjahreskarte	90 Euro
ermäßigt	45 Euro

Kurskarte	80 Euro
Schnupperkurs	5 Euro

Jahreskarte Familie	350 Euro
----------------------------	----------

Abendtarif	2 Euro
Frühaufstehertarif	2 Euro