

Gegen den Strom

Das Straelener Hallenbad „wasserstraelen“ zieht Sport- und Freizeitschwimmer gleichermaßen an.

Straelen | „I'm begging you for mercy“ von Duffy schallt in einer schnellen Version durch den Aqua-Fitnessbereich des Hallenbads „wasserstraelen“. Im linken Becken befindet sich ein Wasser-Fitnessstudio. Allein der Anblick der fest installierten Geräte sorgt für Schweißausbrüche. „Hier machen wir immer Zirkeltraining“, sagt Thomas Flache und wendet sich dem gegenüberliegenden Becken zu – einer Art kreisförmigen Kanal. „Er ist speziell für Aqua-Jogging gedacht“, sagt Flache, der Sportwissenschaftler ist und eine Lizenz als Aqua-Trainer besitzt. Das Joggingbecken verfügt über eine Gegenstromanlage. Doch die schaltet Flache erst später ein.

Zunächst heißt es: „Beine weit nach vorn, dazu kräftig die Arme einsetzen“, ruft Flache, und acht Frauen bewegen sich in ihren blauen Gürteln mühelos durchs Wasser. „Durchhalten, durchhalten“, feuert der Kursleiter „seine“ Frauen dann auch an. „Und jetzt auf der Stelle! Tempo! Gleichmäßige, zügige Bewegungen!“ Jetzt greifen die Teilnehmerinnen zu den Hanteln und arbeiten sich weiter vorwärts. Jede neue Übungsform erhöht den Wasserwiderstand. Das Wasser wirbelt und ganzer Einsatz ist gefragt, um nicht doch wieder weit zurück-

zutreiben. Denn sonst müsste das Spiel neu beginnen. Jede Stunde bereitet Thomas Flache sorgfältig vor. „Ein Kurs erstreckt sich über zehn Wochen, und zu Beginn führen wir die Übungen ohne Hilfsmittel durch. Dann steigere ich die Intensität und den Schwierigkeitsgrad, und je näher die letzte Kurseinheit rückt, desto anstrengender wird es“, sagt Flache und grinst ein wenig. Viele Teilnehmer melden sich immer wieder an. „Das ist mein dritter Kurs“, sagt eine 39-jährige Straelenerin. „Es macht Spaß und einmal in der Woche tut man etwas für seinen Körper. Das gefällt mir.“ „Etwas für den Körper tun“ ist im Zusammenhang mit dieser Wassersportart das richtige Stichwort.

> 02834 942460

> www.wasserstraelen.de



Die Arme immer schön mitschwimmen. Mit Hanteln ist das doppelt so schwer.



Eines der drei Fitness-Becken im „wasserstraelen“ ist allein fürs Aqua-Jogging gedacht und verfügt sogar über eine Gegenstromanlage.



Die Aqua-Joggerinnen kämpfen sich Schritt für Schritt durchs Wasser. Die Strömung sorgt dabei für zusätzliche Belastung.

Tricks beim Sport Wie Aqua-Jogging besser funktioniert

Straelen | Aqua-Jogging hört sich ganz simpel an. Trotzdem sollten Wasserjogger einige Dinge beachten und sich mit den verschiedenen Techniken vertraut machen. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin Susanne Hirsch hat dazu eine Broschüre verfasst, die Thomas Flache in seinen Kursen austeilte. Eine der Aqua-Jogging-Techniken ist der Schrittlauf – eine Kombination aus Lauf- und Radfahrbewegung, die möglichst flüssig durchgeführt wird. Die Knie heben Sie leicht an und schwingen die Beine nach hinten durch. Zur Veranschauli-

chung fasst Hirsch diese Technik so zusammen: „Stellen Sie sich vor, Sie schießen einen Ball unter Wasser.“ Der Schreitlauf besteht aus weiten Bewegungen der Beine – mit gestreckten Fußspitzen schwingen die Aqua-Jogger die Unterschenkel nach vorn; das vordere Knie wird hoch angehoben: „Stellen Sie sich vor, Sie müssten über eine Hürde oder ein hohes Hindernis laufen.“ Auch gut: der Kniehebelauf. „Das ist, als ob Sie eine hohe Treppe hinauf laufen und dabei immer zwei Stufen auf einmal nehmen.“