



Nicht nur im Sommer ist Badezeit; auch im Winter ist Wasser wohltuend. Wasser hat eine heilkräftige Wirkung auf unseren Organismus; im Wasser fühlt sich unser Körper einfach wohl. Hinzu kommt: Bewegung im Wasser ist ein Dauertrend. Sie kräftigt die Muskeln, regt den Stoffwechsel an, stärkt die Atmung und bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Dabei ist diese Bewegungsart für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule ausgesprochen schonend.

Von Franziska Bertini

Bei 30 Minuten Jogging verbrennt unser Körper etwa 250 Kilokalorien, beim Aqua-Jogging ist es fast das Doppelte: nämlich 400 Kilokalorien. Der Grund: Die Wasserdichte ist viel höher als die Luftdichte; der Widerstand bzw. Druck des Wassers erfordert mehr Energie. Zusätzlich muss der Körper die Wassertemperatur ausgleichen – und vernichtet schon dadurch automatisch Kalorien. Ein Aqua-Training ist also der ideale Schlankmachersport. Genauso ist es ein hervorragender Ausgleichssport, der nicht so strapaziert wie etwa intensives Jogging oder bestimmte Kraftsportarten, sondern sanft und mit extrem geringer Verletzungsgefahr die allgemeine Fitness fördert. Und last not least: Aqua-Training ist ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das eigentlich für jeden, der gesund ist und schwimmen kann, geeignet ist – auch wenn er bisher kein großer Sportler war.

Der neue Spaß im Wasser

Noch vor zehn Jahren brachte man »Wassergymnastik« eher mit Kur- einrichtungen, Rehaszentren und Seniorenheimen in Verbindung. Doch nachdem immer mehr anspruchsvolle Fitnessübungen in die »Gymnastik« integriert wurden, entwickelte sich Aqua-Jogging zum Trend und produzierte weitere Varianten, etwa Aqua-Nia (Anlehnung an Kampfsportarten) und Aqua-Qi-Gong (Anlehnung an die langsamen Bewegungen des chinesischen Qi Gong) oder Water-Shiatsu (Shiatsu-Massage im Wasser) und Wata (Wassertanzen). Hinzu kommen die Hilfsmittel für diesen Wassersport,

Wasserspaß in der Gruppe. Fast alle großen Schwimmbäder bieten mittlerweile verschiedene Aqua-Fitness-Veranstaltungen an.

wobei vor allem die Pool-Nudel Furore gemacht hat. Die bunten weichen Kunststoffstäbe machen nicht nur Kindern viel Spaß – sie haben sich zum beliebtesten Aqua-Trainingsgerät überhaupt entwickelt.

Wie sieht Aqua-Training aus?

Ein Training im Wasser besteht aus dem (wichtigen) Warm-up sowie unterschiedlichen Übungen – je nach persönlichem Fitnessstand bzw. Trainingsziel – und endet mit dem Abwärmen, dem Cool-down. Die Übungen können auch noch von zwei Schwimmteilen – dem Einschwimmen und Ausschwimmen – eingerahmt sein. Dazwischen erfolgen dann entweder Muskelkräftigung und/oder Aquarobic, Aqua-Jogging, Aqua-Nia bzw. Aqua-Qi-Gong o. Ä.

Stretching: Das Dehnen vor den Übungen ist wichtig, um die Muskeln zu lockern und keine Verletzungen zu riskieren. Ebenso ist Stretching für das Cool-down geeignet. Dehnen Sie alle Körperpartien, bis Sie ein leichtes Ziehen in der jeweiligen Muskelpartie verspüren, und halten Sie die Spannung etwa 20 bis 30 Sekunden lang.

Aquarobic: Dies ist eine intensive Wassergymnastik, die anders als das Aerobictraining im Fitnessstudio keine komplizierten Bewegungsab-



Buchtipp: Haben kommt von Sein - Der Wandel zur erfüllten Geldbeziehung

Die Sehnsucht nach MEHR Geld kennt wohl jeder. Durch Einsparungen hoffen wir, den gewünschten Mehrwert zu erzielen. Stattdessen fügen wir uns Verlust auf materieller und emotionaler Ebene zu. Die Autorin zeigt mit diesem Buch den Zusammenhang zwischen wertbewusster Lebensgestaltung und wirklichem Reichtum auf. Denn Geld ist das Symbol für den Austausch in Beziehungen. Geld spiegelt unsere Beziehung zu unseren Werten, zu unserem Leben und zu uns selbst. Und unser Umgang mit Geld zeigt nicht nur, wer wir sind, sondern bestimmt auch das, was wir haben.

„Im Leben scheitert nichts am Preis, sondern nur an einem Mangel an Wertschätzung, Vertrauen oder Liebe.“

www.habekommtvonsein.de
 Hardcover 29,00 EUR, ISBN-10: 3-00-018675-1
 Direkt bestellen (gerne auch mit Widmung) bei Nicole Rupp
 unter nicole.rupp@geldbeziehung.de oder 089 - 608 602 18.





folgen erfordert. Das Wasser macht Übungen wie Beinkreisen, Radfahren, verschiedene Sprünge und Schritte harmonisch und fließend. Die Vorteile: Obwohl die Muskelarbeit gut ist, gibt es keinen Muskelkater. Die Gelenke werden geschont. Nicht ganz korrekt ausgeführte Übungen oder Leistungsunterschiede der Übenden kommen im Wasser nicht wirklich zum Tragen, und Gewichtsprobleme tun auch nichts zur Sache.

Aqua-Jogging: Joggen können Sie im hüft- oder brusthohen Wasser (Water Running), wobei die Füße den Boden berühren. Dagegen haben Sie beim Deep Water Running keinen Bodenkontakt mehr; hier sorgt ein Auftriebsgürtel für die nötige Balance im nassen Element. Die Vorteile: Im Gegensatz zum normalen Jogging belastet Aqua-Jogging Bänder, Sehnen und Gelenke so gut wie gar nicht, und die Anstrengung wird als geringer empfunden

(wobei der Kalorienverbrauch allerdings 40 Prozent höher ist).

Aqua-Nia: Dies ist eine fast tänzerische Mischung aus Yoga-, Kampfsport- und Tai-Chi-Chuan-Elementen im Wasser.

Aqua-Qi-Gong: Die Wasservariante der chinesischen Bewegungsmeditation will Verspannungen und Blockaden lösen. Charakteristisch sind die langsamen, fließenden Bewegungsabläufe.

Handschuhe, Hanteln, Nudeln – die Wasserspielzeuge

Mit den verschiedenen Aqua-Geräten macht das Training noch mehr Spaß. Diese Hilfsmittel kann man sich in einigen Bädern, allerdings nicht in allen, ausleihen. Wer tiefer ins Training einsteigen will: Die Anschaffung einer Grundausstattung ist nicht allzu teuer.

Water-Balancing, Watsu & Co.

Zu den »klassischen« Wassertherapien, etwa der Kneipptherapie, haben sich in den letzten Jahren einige neue hinzugesellt, die auch teilweise unter dem Namen »Aqua-Fitness« firmieren.

Das Water-Balancing ist eine sanfte Form des Stressabbaus im Wasser. Der Behandelte liegt auf dem Rücken im Wasser und erfährt durch passives Bewegtwerden und sanfte Massagen eine maximale Entspannung. Water-Balancing wird zunächst mit einer Schwimmhilfe durchgeführt – damit der Kopf über Wasser bleibt –, in fortgeschrittenem Stadium dann ohne. Beim Deep-Water-Balancing taucht man – mit Unterstützung des Therapeuten – ganz ins Wasser ein. Begleitet werden kann die Therapie durch sanfte Klänge unter Wasser und durch Aromatherapie.

Eine weitere Therapieform ist das Water-Shiatsu (Watsu), bei dem Sie sanft im Wasser bewegt werden, während der Therapeut Shiatsu-Massagen (japanische Fingerdruck-Massagen) durchführt.

Beim Floating liegt man in einem geschlossenen Tank auf dem Rücken in sehr salzhaltigem Wasser. Kein Laut und kein Licht stört die stille Dunkelheit, in der man sanft auf dem Wasser driftet. Diese »Mutterleib«-Imitation ist für viele die ultimative Entspannungserfahrung.



Winterfreuden in Oberstdorf

Im Schnee entspannen, loslassen, Kraft tanken oder raus auf die Piste und sich richtig auspowern – das alles können Sie in Deutschlands südlichem Kur- und Erholungsort Oberstdorf. Denn in der kalten Jahreszeit verwandeln sich das Skidorf und die Region Allgäu in ein Winterwunderland.

Ob aktive Bewegung in traumhaft schöner Natur und/oder Entspannung pur im Wellenbad: Oberstdorf bietet eine breite Palette an gesunder Erholung bis hin zum Aktivurlaub. In der Zwei-Länder-Region Kleinwalsertal-Oberstdorf, dem größten Ski- und Bergsportgebiet am Nordrand der Alpen, gibt es über 100 Kilometer präparierte Pisten – von schönen Anfängerhängen für Kinder und Familien, Freeriding-Arealen, Tiefschneepisten bis hin zu anspruchsvollen Abfahrten, darunter Deutschlands längste Talabfahrt am Nebelhorn. Am Fellhorn können sich die Gäste auf eine neue

Einseilumlaufbahn mit 94 modernen 8er-Kabinen freuen.

Ob Skialpinfahrer, Snowboarder, Langläufer, Schneeschuhläufer, Winterwanderer und Winter-Nordic-Walker – 48 Skilifte an Fellhorn-Kanzelwand, Walmerdingerhorn, Ifen, Nebelhorn und Söllereck, 200 Kilometer Winterwanderwege, 120 Kilometer Loipen sowie 124 Kilometer alpine Abfahrtsstrecken finden die Wintersportfans hier vor.

Urlauber können die originalen WM-Loipen testen (Nordische Skiweltmeisterschaft 1987 und 2005

sowie Viessmann FIS Weltcup Langlauf 2006) oder aber als Nicht-Skifahrer bzw. mit Kindern das FunSport-Gelände ausprobieren.

Wer Sport, Natur und den unglaublichen Ausblick auf 400 Alpengipfel genossen hat, kann sich zur Entspannung den vielen Wellness-Angeboten in Oberstdorf hingeben: in der Vital Therme (mit Wellenbad, Saunalandschaft, Hamam, Aroma- und Dampfbädern, Massagen etc.) oder bei den Spezialeinrichtungen für physikalische und Sportphysiotherapie, medizinische Kosmetik und Anti-Aging-Medizin.

Informieren Sie sich über die Schnupperangebote und Themenwochen (siehe auch Kasten).

Schneekristallwochen in Oberstdorf

Oberstdorf ist Partnerregion von Deutschlands großer Gesundheitsinitiative »Deutschland bewegt sich«. Für das Jahr 2007 gibt es die Schneekristallwochen, die folgendes beinhalten:

- ▶ Alpen-Kristallwoche (mit Skipass für die Zwei-Länder-Region u. a.)
- ▶ Langlauf-Kristallwoche (mit zwei Halbtagskursen inkl. Ausrüstung u. a.)
- ▶ Wander-Kristallwoche (freie Fahrt mit Bergbahnen und Bussen; freier Eintritt zu Tourismuseinrichtungen u. a.)

- ▶ Schneeschuh-Kristallwoche (mit zwei Halbtagswanderungen inkl. Ausrüstung u. a.)

Infos unter: www.oberstdorf.de

Buchbare Zeiten:

6. bis 27. Januar 2007

9. März bis 15. April 2007

7 Tage
buchen,
nur 5 Tage
zahlen