

Ein Boarischer im Schwimmbad

© Bild: T. G.

Aquatanz, Wassergymnastik, Aquajogging: Senioren haben beim Gesundheitstag viel Spaß

Bad Kötzing. (hi) Discofox, Walzer und Boarische im Schwimmbecken, zur Livemusik eines Alleinunterhalters – das gibt's nicht alle Tage. Beim Senioren-Gesundheitstag am Mittwoch im Aqacur allerdings schon. „Aquatanz“ lautete eines der Angebote, bei denen Senioren aus dem ganzen Landkreis erfahren konnten, wie gesundheitsfördernd Bewegung im Wasser ist.

Mit 80 Teilnehmern aus der Region – die weiteste Anreise hatte eine Gruppe aus Tiefenbach – fand der Senioren-Gesundheitstag im Aqacur am Mittwoch eine große Resonanz. Sehr zur Freude von Peter Fleckenstein, dem Geschäftsführer der Gesundheitsregion plus, die den vom bayerischen Gesundheitsministerium geförderten Aktionstag federführend veranstaltete.

„Bewegung im Wasser hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Unsere Angebote heute richten sich an Menschen, die bisher wenig Erfahrung mit Übungen im Wasser haben“, stellte Fleckenstein Sinn und Zweck der Veranstaltung vor, die im Rahmen der Gesundheitswoche in Bad Kötzing durchgeführt wurde.

Keine Frage des Alters

Bürgermeister Markus Hofmann verwies in seiner Begrüßung auf das breite Angebot an Gesundheitskursen und -veranstaltungen im Kneippheilbad Kötzing. „Wir wollen eine gesunde Kommune sein. Und jeder kann etwas für seine Gesundheit tun, ganz unabhängig vom Alter.“ Der Bürgermeister sprach bei dieser Gelegenheit die Kneippzertifizierung der Bad Kötztlinger Kindergärten und -betreuungseinrichtungen an, in denen den Buben und Mädchen schon im frühen Alter spielerisch eine gesunde Lebensweise vermittelt werde.

Nach der Einführung auf dem Aqacur-Vorplatz waren dann die Seniorinnen und Senioren an der Reihe. Sie durften sich für sechs Workshops anmelden, die der Turnverein, der Kneippverein und das



Jede Menge Spaß hatten die Senioren beim Aquatanz mit Hans Multerer und Musiker Xaver Karl.

Rehazentrum Uschi Martin in Zusammenarbeit mit den Gesundheitsbotschaftern auf die Beine gestellt hatten.

Kein Zwiefacher

„Keine Angst, ein Zwiefacher kommt nicht dran.“ Tanzlehrer und Therapeut Hans Multerer hatte gleich die Lacher auf seiner Seite, als er sein Kursangebot Aquatanz ankündigte. „Zur Musik von Alleinunterhalter Xaver Karl versuchen wir, uns im Wasser zu bewegen und den Schwung der Musik mitzunehmen. Das wird Ihnen Spaß machen“, sagte er.

Gelenkschonend

„So lustig wird's bei uns leider nicht“, räumte Annemarie Kreis vom Rehazentrum Uschi Martin scherzhaft ein. Bei ihrem Kurs Aquajogging erfuhren die Teilneh-



Bettina Pritzl bot im Gesundheitsbad „Aquafitness und Kneipp“ an.

mer, wie gelenkschonend Laufbewegungen im Wasser sind. „Durch einen Schwimmgürtel erfährt der Körper Auftrieb, wir schweben förmlich im Wasser und bewegen uns dabei“, sagte sie.

Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier vom Kneippverein Bad Kötzing stellten den Senioren im Gesundheitsbecken vor, wie sich Aquafitness und Kneipp verbinden lassen. Im Jugendbecken der Aqacur-Badelwelt erlernten die älteren Herrschaften unter Anleitung von TV-Übungsleiter Jörg Gützlaff Übungen der klassischen Wassergymnastik. Petra Hartl gab in ihrem Kurs „Richtig Schwimmen“ Hilfestellungen zum Thema Sicherheit im Wasser. Und Oberarzt Reyadh Haidan, Facharzt für Gefäßchirurgie an den Sana Kliniken, stellte in seinem Vortrag die positiven Wirkungen der Heilbehandlung durch Wasser

auf den Körper vor. „Der Mensch ist so jung oder so alt, wie seine Gefäße sind. Mit Bewegung im Wasser kann man die Gefäße gesund halten“, bemerkte er.

Gesundes Büffet

In drei Runden nahmen die Senioren an den Workshops teil. Bei einer gemeinsamen Abschlussrunde im Nichtschwimmerbecken unter Leitung von Corinna Kurnoth stand dann bei Bewegung mit Bällen der Spaß im Vordergrund. Ein gesundes Büffet auf der Freibad-Terrasse schloss die Veranstaltung ab.

Fazit: Beim 2. Senioren-Gesundheitstag – der erste fand im Dezember im Sinocur statt – kommen alle Teilnehmer auf ihre Kosten. Sie nahmen viel Interessantes und Wissenswertes mit. Eine Fortsetzung der Reihe scheint also geboten.



Wassergymnastik mit TV-Übungsleiter Jörg Gützlaff



Auf große Resonanz stieß der 2. Senioren-Gesundheitstag in Bad Kötzing: Rund 80 Seniorinnen und Senioren aus dem ganz Landkreis nahmen die Angebote zum Thema „Bewegung im Wasser“ an.

Fotos: Hirtreiter/Privat