

# Gesunde Bewegung im Nass

**ANGEBOT** Der Mittwoch stand für die Senioren des Landkreises ganz im Zeichen des Wassers – über 80 übten sich im Tanzen, Joggen und Co.

VON STEFAN WEBER

**BAD KÖTZTING.** Es ist Kneipp- und Gesundheitswoche in der Stadt, und das noch bis Sonntag (siehe Info). Seit dem Festival am Sonntag dreht sich in Bad Kötzing alles um das Thema „gesund bleiben und werden“ – und das in allen möglichen Varianten. Am Mittwochvormittag stand eine ganz besondere Aktion an: Es war Mitmachtag, und den verbrachten gut 80 Senioren im AQACUR.

Es ist „Senioren-Gesundheitstag im Wasser“, zu dem Peter Fleckenstein als Geschäftsführer der Gesundheitsregion plus die Teilnehmer vorm Eingang in die Badewelt begrüßt. Der Tag ist besonders für ältere Mitbürger gedacht, die weniger „wasser-erfahren“ sind, wie Fleckenstein erklärt. Es sei schade, wenn viele Wasser für sich noch nicht entdeckt hätten, sagt er. Denn: „Bewegung im Wasser hat beste Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Gelenke, Venen und bei Osteoporose.“

## Fünf Angebote rund ums Wasser

Fünf Möglichkeiten werden bei der „einmaligen Aktion“, wie Bürgermeister Markus Hofmann es sagte, vorgegeben. Die können die Teilnehmer im Halbstundentakt dann ausprobieren. Auf dem Plan stehen Aquajogging, Aquagymnastik, Aquatanz, Schwimmtraining und ein Fachvortrag.

Gleich im ersten Anlauf ist der Kurs von Hans Multerer voll ausgebucht. Der Tanzlehrer hat aber auch etwas besonderes anzubieten: Denn tanzen im Wasser, das haben nun wirklich noch nicht viele Senioren gemacht. Auch für Multerer ist es eine Premiere. „Zweifache werden es sicher nicht“, scherzt er. Aber Walzer, die würden sehr gut zum Wasser passen. In großen Städten habe sich diese ungewöhnliche Art der Bewegung im Wasser schon etabliert, weiß der Tanzlehrer – das könnte auch im Landkreis passieren, zumindest sehen die Teilnehmer so aus, als würde es viel Spaß machen.

Im Schwimmerbecken im Kinderbereich hat sich in der Zwischenzeit eine ebenfalls sehr große Gruppe um Jörg Gützlaff geschart. Hier gibt es ebenfalls eine eher exotische Möglichkeit, um sich im Wasser zu bewegen: Aquagymnastik. Gützlaff erklärt den Teilnehmern auch, warum die langsamen Bewegungen im Wasser um so viel angenehmer für die Senioren sind, als etwa in einer Turnhalle: „Das Gewicht der Beine reduziert sich auf ein Sechstel“, rechnet er vor.

## Gesundheitsbotschafter helfen

Immer am Beckenrand mit dabei: die Gesundheitsbotschafter. In nahezu jedem Ort im Landkreis hat sich die Gesundheitsregion plus im vergangenen Jahr bemüht, einen solchen „Lotsen“ zu finden, die den Menschen vor Ort bei der Suche nach den richtigen Gesundheitsangeboten

**Corinna Kurnoth von der Gesundheitsregion plus stand für Fragen zur Verfügung.**



Bettina Pritzl bot Aquagymnastik an.

FOTOS: S. WEBER (3)/DPA (1)/ARCHIV KHT (1)

## WEITERE HÖHEPUNKTE DER NÄCHSTEN TAGE



**Donnerstag:** Heute feiert der Kneippverein 45-jähriges Bestehen um 19 Uhr mit einem Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche.



**Freitag:** Um 18 Uhr beginnt die Kneipp'sche Einkehr im Brauereigasthof zur Post. Es geht um die fünf Säulen der Kneipptherapie.



**Sonntag:** Um 11 Uhr starten die Teilnehmer am Jahnplatz, um beim Lauf den neuen Kine vom Kaitersberg zu ermitteln. (wf)

„  
Mein Motto lautet:  
Der Mensch ist so alt  
wie seine Gefäße.“

**REYADH HAIDAN**  
Gefäßchirurg an den Sana Kliniken

für ihre Anliegen beratend zur Seite stehen. Auch an diesem Tag sind sie darum mit dabei. Annemarie Kreis bietet einen richtigen Klassiker an: Aquajogging. Dank des speziellen Schwimmgürtels berühren die Füße während der Übungen den Boden überhaupt nicht, und das macht die Bewegungen umso gelenkschonender und verfehlt dennoch nicht seine Wirkung.

Kneippverein-Geschäftsführerin Bettina Pritzl wiederum hat nebenan viele Teilnehmer bei der Aquafitness. „Macht das ruhig so, das darf man spüren“, sagt sie, während sie die Übung vormacht. Die Fitness wird im warmen Wasser abgehalten, wodurch sich die Venen ausdehnen. Darum bekommen die Teilnehmer zwischendurch immer wieder kalte Fußgüsse bis zum Knie, damit sich dieser Effekt wieder umkehren kann. Natürlich darf auch die Theorie nicht fehlen. Richtiges Schwimmen zeigt Schwimmlehrerin

Petra Hartl. Reyadh Haidan, Facharzt für Gefäßchirurgie bei den Sana Kliniken des Landkreises, hat einen Vortrag über die Wirkung der Hydrotherapie vorbereitet. Sein Motto lautet: Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße. Zum Schluss gibt es als Entspannungsrunde noch einen Spaß-Abschluss-Workshop mit Wassertrainerin Corinna Kurnoth – und damit die Kraftreserven nach so viel Bewegung wieder aufgefüllt werden, gab es vor dem Nachhauseweg noch ein gesundes Buffet für alle.