

Gesunder Sport mit Spass im Wasser

Autor(en): **Ugolini, Esther**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818784>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

WASSERSPORT _Mit Aqua-Fitness lässt sich Kraft, Koordination und Beweglichkeit stärken – ein ideales und sicheres Training für Gesundheitsbewusste. Pro Senecute Kanton Zürich bietet regelmässig Kurse an.

GESUNDER SPORT MIT SPASS IM WASSER

Text// **ESTHER UGOLINI** Bilder// **HEINER H. SCHMITT BILDLUPE**

Wenn Carola Eugster (47) einen Walzer auflegt, geht es im Becken des Wärmebades Käferberg in Zürich im Dreivierteltakt rund: Musik aus verschiedenen Stilrichtungen gehört eben einfach dazu, wenn sich die Teilnehmenden der Aqua-Fitness-Kurse von Pro Senectute Zürich wöchentlich treffen. Und natürlich das feuchte Element: Im brusttiefen, auf angenehme Temperatur erwärmten Wasser des Schwimmbeckens üben sich die Kursteilnehmer in der speziellen Aqua-Wassergymnastik und gehen zwischendurch auch immer mal wieder im etwas tieferen Wasser joggen.

Joggen im Wasser? Ja, erklärt Kursleiterin Carola Eugster: «Das Lauftraining im Wasser gehört zu den Besonderheiten von Aqua-Fitness.» Die Wassersportlerinnen und -sportler gehen

dabei in zügigem Tempo durch das Poolbecken; der Widerstand des Wassers erhöht den Trainingseffekt und stärkt Muskulatur und Gelenke. Und das ganz ohne Tauchgefahr: Ein spezieller Aqua-Fit-Gurt verleiht Auftrieb und verhindert das Abtauchen. Aqua-Fitness ist deshalb auch bestens dazu geeignet, bisher nicht ganz wasserfeste Fitnessfans sicher ans Wasser zu gewöhnen.

«Aqua-Fitness ist wirklich ein ausgezeichnetes Training», lobt Carola Eugster, die auch als Schwimmlehrerin arbeitet und seit mehreren Jahren Aqua-Fitness unterrichtet. Es verbessere Gleichgewicht und Koordination und wirke gleichzeitig aufbauend auf Kraft und Beweglichkeit. «Man fühlt sich einfach besser!», sagt die ausgebildete Sportleiterin.

Sport und Spass mit der «Poolnudel».



Auch die spielerische Komponente kommt im Aqua-Fitness-Kurs nicht zu kurz. Mit bunten «Poolnudeln» und verschiedenen Übungselementen werden die Trainingseinheiten aufgelockert, zum Spass am Sport tragen auch regelmässige Wasserspiele bei, die ebenso zum Programm gehören wie Ausdauertraining oder Schwimmen. «In den Kursen herrscht eine sehr gute Stimmung», weiss die Kursleiterin, «manche der Teilnehmenden kommen schon seit vielen Jahren ins Aqua-Fitness. Man kennt sich und schaut aufeinander. Und begrüsst Neuankömmlinge herzlich.» Die Gruppen treffen sich in der Regel wöchentlich, eine Lektion dauert jeweils 30 Minuten. Der Einstieg ist jederzeit möglich; detaillierte Informationen über das Kursangebot von Pro Senectute Kanton Zürich finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Gelenkschonend, sanft

Weil Aqua-Fitness durch den spezifischen Auftrieb des Wassers sehr schonend ist und entlastend auf den Körper wirkt, ist der gesunde Wassersport für nahezu alle Gewichts- und Altersklassen geeignet: «Unsere ältesten Teilnehmer sind über 90 Jahre alt», betont Carola Eugster, «die jüngeren Aqua-Fitness-Trainierenden um Mitte 50. «Das Training im Wasser ist sanft und deshalb auch für Menschen mit Gelenk- oder Rückenproblemen geeignet. Ein weiterer positiver Effekt ist die erhöhte Bewegungssicherheit: Das Wasser stützt und verhindert Stürze und hastige Bewegungen, die zu Verletzungen führen könnten. Und der Wasserdruck verbessert so ganz nebenbei nicht nur die Durchblutung und wirkt sich dadurch stabilisierend auf den Herzkreislauf aus. Aqua-Fitness hat zudem einen Wellness-Effekt: Durch die Bewegung im Wasser gibts gleich noch eine Massage für die Haut. Wer will da noch trocken bleiben?»

«Aqua-Fitness ist nicht nur gesund und sicher. Es vermittelt Lebensfreude!»



Aktivwoche mit Nordic Walking

BR//Die einzigartige Landschaft des Oberhalbsteins bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung, Erholung und geselliges Beisammensein. Auch in diesem Jahr leiten Walter Isaak und Béatrice Frischknecht eine abwechslungsreiche und beliebte Aktiv-Woche. Die beiden ausgebildeten Seniorensportleitenden bieten in Savognin täglich spielerischen Unterricht in Nordic Walking für Einsteigende und Fortgeschrittene sowie ergänzend Wanderungen und Lektionen in Fitness und Gymnastik an. Anschliessend laden das Thermalbad im Freien mit Massagedüsen und die Liegewiese zur Entspannung ein. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und das 4-Gang-Abendessen verwöhnen kulinarisch.

WANN Mo 29. Juni bis Fr 3. Juli 2009 //WO Hotel Piz Mittel in Savognin //KOSTEN CHF 580.– im Doppelzimmer, CHF 645.– im Einzelzimmer //ANREISE individuell //WEITERE INFORMATIONEN bei Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung & Sport

Gedächtnistraining

AR//Defizite der Hirnleistung können durch ein gezieltes und kontinuierliches Training zumindest teilweise wettgemacht werden. Das gilt für jedes Alter und unabhängig vom Gesundheitszustand. Mit einem Dutzend Trainingsstunden ist das allerdings nicht möglich. Nur regelmässiges und langfristiges Üben bringt einen Erfolg, der anhält – ähnlich wie beim Sport.

Hier setzen die Angebote zum Gedächtnistraining ein

- > Die Teilnehmenden erfahren, dass ein bewusstes Wahrnehmen über unsere Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) die Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit steigert.
- > Sie lernen auf spielerische Art, die Sprache in ihrer Vielfalt zu nutzen.
- > Die Teilnehmenden üben Logik und Konzentration und schulen ihr kreatives Denken.
- > Sie lernen verschiedene Merktechniken kennen: verknüpfen, visualisieren, strukturieren. Anhand von praktischen Beispielen aus Beruf und Alltag finden Sie die geeignetste Methode.
- > Sie erfahren, wie Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis funktionieren.

Sinnvolles Gedächtnistraining bedeutet immer Umsetzung in den Alltag, Hilfe zur Selbsthilfe – der Erfolg ist Ihnen garantiert. Begeben auch Sie sich auf die spannende Reise von der Informationsaufnahme zur Speicherung: Angebote der Pro Senectute helfen Ihnen dabei. Kurse finden Sie hier im AKTIV.