



Dr. Uwe Schlünz, Geschäftsführer von Aquaback, ging bei der Veranstaltung selbst ins Wasser und unterwies die Teilnehmer an den Geräten. (Bild links oben)

Zwischen den Stationen mit Geräten wird mit Hanteln trainiert. (Bild links unten)

### Aquafitness-Geräte im Praxistest

# Schnuppertraining im Bad Berg

Ein Training im Wasser, das alle großen Muskelgruppen trainiert, die Ausdauer fördert, dabei sehr gelenkschonend ist, Spaß macht und sich für Jung und Alt eignet. All diese Vorzüge von „Aquaback“ konnten Badegäste, Aquafitness-Trainer und Badbetreiber bei einem Schnuppertraining im Mineralbad Berg in Stuttgart austesten und erleben.

**S**tillstand ist Rückschritt und so müssen auch öffentliche Bäder ihren Besuchern immer wieder einen neuen Anreiz bieten, damit sie regelmäßig kommen. Aquafitness ist ein probates Mittel, Kunden an sich zu binden. Die Firma Aquaback hat ein ausgeklügeltes Geräte-Zirkeltraining entwickelt, das effektiv wirkt, ohne zu belasten.

Das Konzept erinnert an ein klassisches Krafttraining an Land, ist aber sehr viel gelenkschonender. Dabei kommen fünf Geräte zum Einsatz. Das „Aquaback-Bike“ trainiert die Knie- und Hüftmuskulatur und fördert die Ausdauer. Das „Aquaback“-Gerät stärkt die gerade Bauchmuskulatur und die geraden Rückenstrecker. „Aquapullpress“ ist für Brustmuskulatur, Trizeps, Bizeps, breite Rücken- und die Schulterblattmuskulatur zuständig. „Aquadip“ baut die Schulterblattfixatoren, Trizeps und die Brustmuskulatur auf und

„Aquarotation“ die schrägen Bauchmuskeln sowie die Rückenrotatoren. Zwischen den einzelnen Geräten gibt es Stationen mit Wasserhanteln, so dass insgesamt zehn Personen den Zirkel durchlaufen können.

### Probieren geht über studieren

Um den Nutzen eines solchen Trainings zu verdeutlichen, bot Aquaback am 8. März 2014 einen Schnuppertrainingstag im Mineralbad Berg in Stuttgart an. Dabei waren Badegäste, Aquafitness-Trainer und Badbetreiber eingeladen, die Geräte in Augenschein zu nehmen und sie nach vorheriger Anmeldung selbst auszutesten. Ein bunt gemischtes Publikum machte von dem Angebot Gebrauch – Jüngere und Ältere, Trainer und Besucher –, die insgesamt acht Übungseinheiten à 30 Minuten waren gut besucht.

Die Teilnehmer waren mit Enthusiasmus bei der Sache. Badegast

Brigitte Barth hat der abwechslungsreiche Ablauf gefallen: „Man bewegt sich von Station zu Station und macht jedes Mal andere Übungen. Da wird es nicht langweilig.“ Die freiberufliche Trainerin Christine Marzano aus Nürnberg probierte das Training ebenfalls und ist der Meinung, dass sich „Aquaback“ zudem vorzüglich für Wassersporteinsteiger und den Reha-Sport eignet: „Gerade für Menschen, die im Wasser unsicher sind, ist es klasse, dass sie auf den Geräten eine feste Position haben und kein Gleichgewicht halten müssen.“ Auch Norbert Paydl, Leiter der gastgebenden Mineralbäder Stuttgart, war von der Veranstaltung angetan. Denn das Echo seiner teilnehmenden Stammgäste war durchweg positiv. ■

### Mehr Informationen

Aquaback GmbH,  
Tel.: 04298/6993171, [www.aquaback.de](http://www.aquaback.de)