

# „Aquaback“: Fitnessstudio im Wasser

## Schnupperkurs am 19. Januar

ACHIM. „Aquaback“ – Das Fitnessstudio im Wasser beginnt am Sonntag, 19. Januar im Achimer Hallenbad. Von 9 bis 16 Uhr findet dort ein Schnupperkurs für Interessierte statt. An diesem Tag können die neuen Trainingsgeräte im Wasser in Form eines Zirkeltrainings mit Musik im

Lehrschwimmbcken getestet werden. Das Aquaback-Trainingskonzept bietet mit zehn Stationen, bestehend aus fünf Geräten und fünf freien Übungen mit Aquahantel und Poolnudeln ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Der Kurs wird von dem geschulten Aquaback-Team angeleitet.

Die abwechslungsreichen

Geräte trainieren alle wichtigen „Problemzonen“ und man spürt durch das Wasser die Belastung nicht so stark. Trotzdem ist das Training effizient. Zusammen mit dem Hallenbad Achim präsentiert, am 19. Januar der Aquaback-Erfinder Dr. Schlünz die in Deutschland neuartige Methode zur Muskelkräftigung, die eigentlich auf den lange bekannten Eigenschaften des Wassers beruht: wer Wasser

verdrängen will, muss Kraft einsetzen, wird andererseits aber auch vom Wasser getragen. Gut für alle Menschen, die Probleme mit dem Rücken und den Gelenken haben und eine stützende Muskulatur deshalb besonders nötig hätten.

Den Grund für die wachsende Beliebtheit des Zirkeltrainings kennt der Sportwissenschaftler zur Genüge. „Die Abwechslung an den Unterwassergeräten und die musikalische Begleitung des Zirkeltrainings kommen bei Sportbegeisterten einfach gut an. Der positive Nebeneffekt: Die verschiedenen Geräte sorgen dafür, dass jeder Muskel des Körpers trainiert wird – das perfekte Ganzkörpertraining für jedermann!“ Der Schnupperkurs ist kostenfrei, lediglich der Eintritt ins Hallenbad ist zu entrichten. Eine Anmeldung ist vorab unter ☎ 04791/9641295 erforderlich.

Das Fitnessstudio im Wasser ist ein Zirkeltraining an speziellen Geräten. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteilnehmer dreimal 60 Sekunden an den Stationen, jeweils unterbrochen von acht Sekunden Pause. Die Aquaback-Geräte ermöglichen das Training der

beiden gegensätzlich wirkenden Muskelgruppen in einem Durchgang, denn sie bieten in beiden Bewegungsrichtungen einen Widerstand.

Der **Aquaback** trainiert also die gerade Bauchmuskulatur und die Rückenstrecker. Der **Aquapullpress** fordert die Brust-, und obere Rückenmuskulatur. Das **Aquarotation** stärkt die schrägen Bauchmuskeln und Rückenrotato-

## Anmelden fürs Training im Hallenbad Achim

ren. Auf dem **Aquadip** werden die Armstreck- und Armbeugemuskeln, sowie die Schulterblattmuskulatur trainiert. Am **Aquaback-Bike** wird das Bindegewebe an den Beinen gestrafft und die Kondition verbessert.

Nach den drei Minuten wechselt die Gruppe zur jeweils nächsten Station. Auf diese Weise gelingt es, in nur einer Dreiviertelstunde ein intensives Ganzkörpertraining zu absolvieren, das die Aspekte Kraft, Ausdauer und Koordination optimal trainiert und obendrein noch Spaß macht. Denn speziell auf das Zirkeltraining abgestimmte Musik sorgt für gute Laune und für ein perfektes Timing.



DAS Fitnessstudio im Wasser: Beim „Aquaback“-Training befinden sich die speziellen Geräte im Wasser. Am 19. Januar läuft ein Schnupperkurs im Achimer Hallenbad.