Fitness-Studio der besonderen Art

In Güstrows „Oase“ soll künftig ein besonders gelenkschonendes Training im Wasser alle Altersgruppen ansprechen. „Aquaback“ heißt die Innovation.

Zirkeltraining im Thermenbecken der Güstrower „Oase“ unter Anleitung von Profis. Fotos (3): Frank Söllner

Von Volker Penne

Locker lässt Jessica Schlünz im 32 Grad Celsius warmen Wasser des Thermalbeckens die Arme kreisen. „Jetzt schön die Knie hoch und dann die Fersen strecken!“ Die durchtrainierte 44-Jährige aus dem niedersächsischen Lilienthal bereitet die zehn Kursteilnehmer in der Oase Güstrow (Landkreis Rostock) auf eine sportliche Betätigung der besonderen Art vor: „Aquaback“ nennt sich das Fitness-Studio im Wasser.

Gearbeitet wird an speziellen Geräten aus Stahl oder aber mit Hanteln und Pool-Nudeln. Training der Ausdauer, der Koordination und Stärkung der Rückenstrecker, der Knie-, Bauch-, Armbeuge- und Schultermuskulatur stehen auf dem Plan. Und geradelt wird in halb liegender Position im Wasser auf dem Aquaback-Bike. Zehn Stationen umfasst das neuartige Zirkeltraining.

> Geeignet ist dieser Sport für alle zwischen 18 und 70.“
>
> **Leiter der Güstrower „Oase“, Frank Schlatz**

Regina Goltz (58) und ihre Freundin Sylvia Lorbeer (52) aus Bellin, einem Ort etwa zwölf Kilometer südlich von Güstrow, nehmen an der Erwärmung teil. Die Angestellte und die Lehrerin nutzen bisher regelmäßig die hiesigen Aqua-Fit-Angebote, die von Aqua Bike bis Aqua Nordic Walking reichen. „Diese neue sportliche Herausforderung interessiert uns“, erklären die Damen und folgen eifrig den präzisen Anweisungen der Trainer.

„Bitte die Plätze an den Stationen einnehmen! Wir üben an diesen jeweils drei Minuten lang, dann folgen eine Regenerationspause und der Wechsel“, ruft Dr. Uwe Schlünz. Der 48-jährige Sportwissenschaftler hat die Geräte entwickelt und stellt sie erstmals in MV vor. „Bundesweit arbeiten damit bereits zwölf Bäder und Thermen. Zudem nutzen Einrichtungen, etwa in der Schweiz, in Österreich und Luxemburg, diese Form der gelenkschonenden Betätigung“, erläutert der gebürtige Wismarer.

Schlünz stellt die Geräte für die Aktiven entsprechend ihrer Körpergröße ein und reguliert den Widerstand im nassen Element mittels eines patentierten Aqua-Zylinders. Dann herrscht im Becken Wellengang, denn die zehn Aktiven legen sich ins Zeug. Mitunter korrigieren die Profis die Ausführung der Übungen. „Wichtig ist vor allem die exakte Bewegung bei diesem Ganzkörpertraining“, sagt der ehemalige Leistungsschwimmer.

„Mit dem Aquaback-Angebot der sanften Belastung können wir unser Fitness-Konzept perfektionieren“, freut sich Ferdinal Clifford. Den Schwimmmeister (49), der seit 2000 in der Oase arbeitet, haben die Geräte überzeugt. Das gilt auch für Diane Otte. „Die Übungen sind anspruchsvoll. Aber ich brauche etwas, was mich fordert.“ Die 38-jährige Betriebswirtin aus Glasewitz (Landkreis Rostock) ist vor acht Monaten zum dritten Mal Mutti geworden und sieht diesen Sport „gerade für den Winter als ideal an“.

Für das Fitness-Studio unter Wasser haben sich auch Regina Goltz und Sylvia Lorbeer vormerken lassen. „Der 30-minütige Schnupperkurs war prima“, meinen die Damen. „Wir prüfen, ob Ende März die ersten Kurse beginnen könnten“, blickt Oasen-Chef Frank Schlatz (47) voraus. „Eine 45-minütige Einheit würde um die zehn Euro kosten. Geeignet ist dieser Sport für alle zwischen 18 und 70“, meint Schlatz.

Die Sportlerin beugt und streckt an diesem Gerät den Körper.

Kontakt & Info

Adresse: Güstrows Sonneninsel, Plauer Chaussee 7, 18273 Güstrow
Kontakt: ☎ 0 38 43 / 8 55 80
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr: 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr (gilt für Ferienzeit in MV)
Sa bis So: 10.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwochs auch 6.30 bis 9.30 Uhr
Eintritt:
Bad/Therme: 1 Stunde 5 Euro (Erw.), 1,50 Euro (Kinder);
Sauna/Bad/Therme: zwei Stunden 10 Euro (Erw.), 8 Euro (Kinder)
Angebot:
Aqua Bike (45 Min.), 7 Euro;
Aqua Nordic Walking (45 Min.), 7 Euro;
● **Internet:** www.oaseguestrow.de

Beobachtet die Teilnehmer des Schnupperkurses und korrigiert die Ausführung – der Aquaback-Erfinder Uwe Schlünz.

GREIFSWALD

TREFFPUNKT» Christuskirche: 19.30 Ökumenische Bibelwoche: Texte der Josefsgeschichte aus dem 1. Buch Mose, zusammen mit der katholischen Kirche und der evangelischen Christusgemeinde
Klosterschenke Eldena: 18.00 Preisskat
MVZ Campus, Fleischmannstr. 6, SR 316, 2. Et.: 16.00-17.00 Bewegung und Sport für Tumorpatienten, Gymnastik und Qi Gong, Übungsleiterin: Ute Stutz, Anm. 86 53 60
Nebengebäude Humboldt-Gymnasium, Thälmannring: 17.00 Schnupperstunde bei Chillislaps: Sambatrommeln, Gelegenheit zu Bewegung, Groove und Sound an brasilianischen Trommeln für Einsteiger 81 19 95
PIX - Atelier der Greifenwerkstatt, Helmshäger Berg 7: 8.00-15.00 Atelierkurse, (Malerei, Keramik, Grafik, Fotografie, Airbrush), nach Vereinbarung für Kinder- und Jugendgruppen; Kunsthandwerk: Kerzenziehen im Atelier für Familien, Kinder-/Schulgruppen, nach Anmeldung 58 21 30
Pariser, Kapaunenstr. 20: 15.00-19.00 Jugendcafé
FITNESS» Freizeitbad, Pappelallee 1: 7.00-11.00 Fit am Morgen; 10.00-14.00 55 plus aktiv: Seniorenfit (mit Sauna, Bad, Wassergymnastik); 10.00-22.00 Bad; Sauna; 19.00-21.00 Late-Night; 21.00-22.00 Late-Night-Plus
AUSSTELLUNGEN» Biotechnikum, Rathenaustr. 49: 8.00-16.00 Fotografik von Dr. Lothar Wölfel, Fotos aus analogen Zeiten und Digitalbilder (Motive aus der Natur)
CDF-Zentrum, Lange Str. 57: 11.00-17.00 Ulrich Puritz. Prinzip Wolke F
Galerie Jantar, Brüggstr. 14: 11.00-18.00 Designerschmuck Monies (Kopenhagen)
Galerie Schwarz, Lange Str. 21: 13.00-18.00 Neue Bilder von Kai Klahre
Galerie im IPP, Wendelsteinstr.: 10.00-18.00 „unterm Fuß“, Fotos: Heidrun und Burkhardt Köhler, Collagen: Jörg Rajchowski
Greifengalerie, Steinbeckerstr. 21: 10.30-18.00 Arbeiten aus dem Fundus: Malerei, Grafik, Plastik und Schmuck
Hospiz, Ellernholzstr.: Grafiken: Bärbel Steinberg, lyrische Malerei: Barbara Zenichowski
Institut für Fennistik und Skandinavistik, H.-Fallada-Str. 20: 14.00-16.00 Traditionelle finnische Tapeten, Fotos/Muster aus Tapetenfabrik Pihlgren & Ritola Oy
Klinik/Poliklinik f. Augenheilkunde, Sauerbruchstr.: Auge um Auge, von Ben Silg
Koeppenhaus, Bahnhofstr. 4: 14.00-18.00 Alle Welt - Das Landkartenbuch, von Aleksandra Mizielinska & Daniel Mizielinski (polnische Buchgestalter), originell gezeichnete Bilderreise durch die Länder, Meere und Kulturen
Kursana Domizil, Tallinner Str.: 10.00-18.00 Schöne Momente, Öl-/Acrylbilder von Maike Drings
Labyrinth, Gorkistr. 1: Auch eine Art Kunst?, Bilder von Wolfgang Lang
Medigreif, Pappelallee 1: Malerei, Grafik, Fotografie, Künstler des Pommerschen Künstlerbundes stellen aus (Siegfried Weltmeier, Gerd Sonnemann, Volker Schrader)
Polly Faber, Bahnhofstr. 44: 16.00-20.00 Protestwerkschau „ARTenschutz“, Werke von Studierenden des CDF-Instituts aus ihrer bisherigen Studienarbeit
Pommernhus, Knopfstr. 1: 10.00-16.00 Zwei von Heute, Arb. vom Stuttgarter Maler Ulrich Zeh und der Berliner Künstlerin Barbara Nowy
Pommersches Landesmuseum, Rakower Str. 9, Foyer: 10.00-17.00 Bilder der Enso-Eye Serie von Iris Vitzthum
Praxis Harder-Sdzuj, Mühlentor 3: Von Menschen und anderen Tieren, Atelier PIX
Rathaus: 8.00-15.30 Vorpommern - 3 Fotografen - 3 Sichten, von Thomas Lange, Oskar Gladis und Thomas Meyer
St. Spiritus, Lange Str. 49/51: 10.00-12.00 Sammlerfreuden, Werke des Kunstvereins ART7
Stadtbibliothek, Knopfstr. 18: 10.00-18.00 Kinderwelten: Bilder aus Afrika, Lateinamerika und Asien, 50 Bilder (Tusche, Buntstift, Wachskreide) vom Kinderhilfswerk Plan, dazu bietet Plan-Aktionsgruppe Spiele, Geschichten oder Musik an
Technologiezentrum, Brandteichstr. 20: 7.30-15.30 Berthold Beitz – Spuren in Vorpommern (Photoclub Nord); Seglerimpressionen am Greifswalder Bodden, Fotos: Eberhard Schumacher(Photoclub Nord HGW)
Uni-Klinikum Neubau, Sauerbruchstr. 1, Foyer (Hörsaal Nord): 9.00-17.00 „Likörelle“ von Udo Lindenberg, gekonnte Mischung aus Cartoon und Karikatur
Vario-Gästehaus, Foyer, Mendelejewweg 16: Gesichter des Nordens, Foto von Elke Maier
Volksbank Raiffeisenbank, Steinbeckerstr. 26: 8.30-13.00 Ansichtssachen, Künstlerischer Sommerkurs (Lehrer/Betreuer) präsentiert Malereien, Grafiken, Collagen und Fotos
WVG, Beimlerstr. 73, Foyer: 8.00-15.00 „Zitro“ - Frisch ans Werk, Zeichnungen, Comics, Typografie, Plakate von Auszubildenden der Medien- und Informatikschule der Wirtschaftsakademie Nord
Wiecker Kirche, Gemeinderaum: Bilder von Antje Heinrich-Sellering, Arbeiten in verschiedenen Techniken wie Siebdruck, Tiefdruck als Kaltnadel und Aquatinta und kalligrafische Bilder
PARKS & GÄRTEN» Botanischer Garten, Münterstr. 2: 9.00-15.45, Tel. 0 38 34/86 11 30
Tierpark, Credner-Anlagen: 9.00-16.00, Tel. 0 38 34/50 22 79

MUSEUM» CDF-Zentrum, Lange Str. 57: 11.00-17.00 Personalmuseum, Dokumentation zu Leben/Werk C. D. Friedrichs
Pommersches Landesmuseum, Rakower Str. 9: 10.00-17.00 Gemäldegalerie: Friedrich, van Gogh und Co.; Ur- und Frühgeschichte Pommerns, Von Schwedenzeit zum Kaiserbad-Pommern 1600-1900

WISMAR

KINO» CineStar - Der Filmpalast, Schweriner Str. 16b: 14.20, 20.10 „Nicht mein Tag“; 14.40 „Die Eiskönigin - Völlig unverfroren“; 14.50, 22.30 „Fack ju Göhte“; 15.00, 17.10 „Fünf Freunde 3“; 16.30, 19.30 „The Wolf of Wall Street“; 17.00 „Die Eiskönigin - Völlig unverfroren 3D“; 17.20, 20.00, 22.30 „47 Ronin 3D“; 19.30 „Der Medicus“; 22.50 „I, Frankenstein 3D“

AHRENSHOOP

AUSSTELLUNGEN» Dornenhaus, Bernhard-Seitz-Weg 1: 10.00-17.00 Britta Bastian und Tom Beyer, Malerei; Fischlandkeramik
Grand Hotel Kurhaus, Schifferberg 24: Berlin am Meer
Kunsthaus am Schifferberg, Schifferberg 14d: 11.00-15.00 Gemälde der Künstlerorte Ahrenshoop, Hiddensee, Schwaan
Kunstmuseum, Weg zum Hohen Ufer 36: 10.00-17.00 Um uns ist ein Schöpfungstag, Von der Künstlerkolonie bis heute

BAD DOBERAN

KINO» Ostseekino, Severinstr. 4: 15.00, 21.15 „Dinosaurier - Im Reich der Giganten“; 17.00 „Fünf Freunde 3“; 19.00 „Nicht mein Tag“

BARGESHAGEN

FREIZEIT» Pandino Indoor-Freizeitpark, Admannshäger Damm 19, ☎ 03 82 03/49 -0: 14.00-19.00 Pandino Kinderspielwelt

BASTORF

FREIZEIT» Traumland-Erlebnisgolf, Ahornweg 2, ☎ 01 52/25 46 61 07: 14.00-19.00 geöffnet

BENZ

AUSSTELLUNGEN» Kunst-Kabinett Usedom: 11.00-17.00 Feininger Halle, Führung 15 Uhr, Werke von A. Müller-Stahl, Ch. Lempfuhl, R. Metzkes, K. Fußmann, Maler der Usedomer Schule, zu sehen ist auch das Feininger-Fahrrad der Marke Cleveland Ohio von 1897, das L. Feininger stets benutzte

GELBENSANDE

MUSEUM» Jagdschloss - Museum, Am Schloss 1, ☎ 03 82 01/475 : 11.00-16.00 Ausstellung zur Geschichte des Hauses und seiner Bewohner; Teddy möchte reisen

GÜSTROW

TREFFPUNKT» Natur- und Umweltpark, Verbindungschaussee, ☎ 038 43/246 80: 9.00-16.00 Abenteuer Raubtier-WG, Tiererlebnisse im Streichelzoo, AQUA-Tunnel - Was machen Fische im Winter?; geöffnet; 9.00-18.00 Tägliche Fütterungen bei den Tieren, 11 Auerochsen; 11.30 Frettchen; 13 Dammwild; 13.15 Wildschweine; 13.30 Raubtier-WG
FITNESS» Badeparadies OASE, Plauer Chaussee 7, ☎ 038 43/855 80: 11.00-22.00 Sauna & Wellness, Freizeit & Spaß, Fitness & Sport

HEILIGENDAMM

TREFFPUNKT» Grand Hotel: 20.00 Jazz am Meer
FITNESS» Grand Hotel: 7.00-22.00 Fitness- und Wellnessbereich, Saunalandschaft, Pool und Massage

HERINGSDORF

AUSSTELLUNGEN» Museum Villa Irmgard: 12.00-16.00 Geschichte des Seebades Heringsdorf, Ausstellung der Historischen Gesellschaft zu Heringsdorf
FREIZEIT» Eisarena Insel Usedom: 14.00-21.00
Gaststätte „Lindenhof“: 19.30 Bingo mit dem DRK Heringsdorf
Naturerlebniswelt Insel Usedom, Neuhofer Str. 75: 10.00-16.30, letzter Einlass 16 Uhr
MUSEUM» Muschelmuseum, Seebrücke: 10.00-18.00 Muscheln und Korallen aus aller Welt

KÜHLUNGSBORN

KINO» Ostseekino, Waldstr. 1c, ☎ 03 82 93/133 99: 14.00 „Die Eiskönigin - Völlig unverfroren 3D“; 16.00 „Fünf Freunde 3“; 18.00 „Der Medicus“; 20.45 „Nicht mein Tag“

PEENEMÜNDE

MUSEUM» Historisch-Technisches Museum: 10.00-16.00 o, mit Sonderausstellung Operation Crossbow - und die Auswirkungen auf Peenemünde

RÖVERSHAGEN

TREFFPUNKT» Karls Erlebnis-Dorf , Purkshof 2: 10.00-18.00; Bauernmarkt: 8.00-19.00; Eisbahn: 9.00-18.00; kostenloses Tobeland: 8.00-19.00
PARKS & GÄRTEN» Karls Erlebnis-Dorf , Purkshof 2: 9.00-19.00 11. Eiswelt

RÜGEN/BAABE

ÖFFNUNGSZEITEN» Haus des Gastes, Am Kurpark 9: 10.00-16.00

RÜGEN/GÖHREN

TREFFPUNKT» Haus des Gastes, Poststr. 9: 11.00-14.00 Jeep-Safari mit dem Hanomag
FITNESS» Nordperdhalle: 14.00-16.00 Sport für die ganze Familie
MUSEUM» Heimatmuseum: 10.00-16.00 mit Ausstellung Rund ums Schaf

RÜGEN/PRORA

TREFFPUNKT» Naturerbe Zentrum Rügen, Forsthaus Prora, ☎ 03 83 93/66 22 00: 14.00-15.30 Über den Horizont hinaus - Entdeckungen auf dem Baumwipfelpfad
AUSSTELLUNGEN» Naturerbe Zentrum Rügen, Forsthaus Prora, ☎ 03 83 93/66 22 00: 9.30-17.00 Reinhard Piechocki - Caspar David Friedrichs ‚Kreidefelsen auf Rügen' und seine Interpretationen; WasserWissen - Aufschlussreiches und Nützliches zum Thema Wasser

RÜGEN/PUTBUS

AUSSTELLUNGEN» Galerie des Landkreises in der Orangerie: 11.00-17.00 ElenNa - Begegnungen, Fotografie, Installation und Werke der Zusammenarbeit mit StefanNo
Kunstkaufhaus Kronprinzenpalais, Circus 1, ☎ 03 83 01/67 78 97: 12.00-18.00
Rathaus, Markt 13: Putbusser Hobbymaler stellen aus
MUSEUM» Historische Uhren und Musikgeräte, Alleestr.: 11.00-16.00
Museum Putbus und Welt der Experimente, Lauterbacher Chaussee 9a: 10.00-16.00
Puppen- u. Spielzeugmuseum, ehem. Affenhaus im Park: 10.00-17.00
ÖFFNUNGSZEITEN» Putbus-Information, Orangerie, ☎ 03 83 01/431 : 10.00-17.00

RÜGEN/RAMBIN

MÄRKTE» Alte Pommernkate, ☎ 03 83 06/626 30: 7.00-19.00 Schlemmermeile; 8.00-19.00 Rügener Bauernmarkt

RÜGEN/SASSNITZ

FREIZEIT» Rügen Incentives, Ferienheim Birkengrund 1, ☎ 03 83 92/340 01: Hanomag-Jeep-Safaris, Nordic-Trekking, Erlebnis-Wanderungen, Wanderreiten, Kutschfahrten, Radwandern

RÜGEN/SCHAPRODE

ÖFFNUNGSZEITEN» Hafen: Abfahrten der Weißen Flotte nach Hiddensee: Mo-Fr 6.30, 8.15, 9.00, 10.20, 11.30, 12.50, 14.00, Sa 8.15, 9.00, 10.20, 11.30, 14.00; So 8.20, 11.00, 14.00

RÜGEN/ZIRKOW

FREIZEIT» Karls Erlebnis-Hof, Binzer Straße 32: 8.00-18.00 mit Bauernmarkt, Hof-Café, Tobeland-Kino, direkt an der B 196 zwischen Bergen und Sellin

SCHWERIN

BÜHNE» Mecklenburgisches Staatstheater, Werk 3: 20.30 Improvisationstheater, Company aus Berlin und Schwerin

TRASSENHEIDE

FREIZEIT» Schmetterlingsfarm: 10.00-16.30, letzter Einlass 16 Uhr

WITTENBURG

SZENE» alpincenter, Zur Winterwelt 1, ☎ 03 88 52/23 40: 21.00 Aprés Ski Party, Eintritt frei!
FITNESS» alpincenter, Zur Winterwelt 1, ☎ 03 88 52/23 40: 10.00-23.00 Skihalle

ZINGST

FITNESS» Wellness-Camp Düne 6, Inselweg 9: 13.00-20.00 Sauna, Schwimmbad, (chlorfrei)
AUSSTELLUNGEN» Infoausstellung Sundische Wiese: 10.00-16.00 Lebensräume, Nationalparkausstellung zu Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt des Ostzingst; 11.00-14.00 Hoher Himmel, weites Land - zwischen Brandung und Salzwiesen, Radwanderung zum Pramort und zur Hohen Düne
Kurhaus, Seestr. 57, Galerie: 9.00-21.00 Wildes Deutschland
Leica Galerie, Am Bahnhof 1, ☎ 03 82 32/815 21: 9.00-12.00, 13.00-18.00 Animals' world, Fotografien von Didier Ruef
FREIZEIT» Bomigo Adventure Golf, Boddenweg 13-15, ☎ 03 82 32/122 00: 10.00-20.00 Adventure-Golf, Mini-Golf, Tennis, Badminton und Riesenrutsche
ÖFFNUNGSZEITEN» Zimmervermittlung, Am Bahnhof 1, ☎ 03 82 32/815 21: 9.00-12.00, 13.00-18.00

ZINNOWITZ

KINO» Club-Kino, Neue Strandstr. 20: 14.30 „Die Eiskönigin - Völlig unverfroren 3D“; 14.30, 16.30 „Fünf Freunde 3“; 16.30 „Der Medicus“; 18.30 „Fack ju Göhte“; 19.30 „The Wolf of Wall Street“; 20.40 „Nicht mein Tag“
FITNESS» Bernsteintherme: 6.30-8.00 Frühschwimmen im Thermalbad; 10.00-22.00 o, mit Meerwasser- und Thermalbad
AUSSTELLUNGEN» Bibliothek, Lesesaal: 9.00-16.00 Fotografien, von Eva Maria Pröter und Malereien von Elke Klein
Casa Familia: Bilder, von Dorothea Themlitz, Aquarelle mit Motiven der Region
Eisen & Art Galerie, Ahlbecker Str. 30 a, ☎ 03 83 77/37 50 86: 10.00-16.30 Das verrückte Bügeleisenhaus, etwa 2500 Exponate, historisches Glas: 1200 Glasobjekte aus mehreren Zeitepochen, letzter Einlass 16.00
Kurverwaltung, Neue Strandstraße 30, Galerie: 9.00-16.00 Winterliches - Weihnachtliches, Malereien und Holzgestaltung von Günter Eisold und Wolf Horter, Gemeinschaftsausstellung einheimischer Künstler
Museum im Bahnhof: 13.00-17.00 Magie der Steine, Fossilien und Steinwerkzeuge, die auf der Insel Usedom gefunden wurden
Usedomer Kunsthaus, Villa Meyer: 14.00-18.00 Wanderungen, Werke von Künstlern der Galerie im Jahr der Romantik
FREIZEIT» Teegarten Waldesruh: 10.00-18.00
MUSEUM» Heimatmuseum, Am Bahnhof 1: 13.00-17.00