

Ausdauerübung mit Entspannung

MAXDORF: Neues Angebot für Senioren im Kreishallenbad

► Ab sofort kann ein neues Freizeitangebot für Senioren im Kreishallenbad Maxdorf-Lambsheim in der Heidestraße genutzt werden: Schwimmen-GoPlus. Die Initiative wurde vom Seniorenbeirat des Rhein-Pfalz-Kreises ins Leben gerufen und soll vor allem ältere Mitmenschen einladen, beim Schwimmen oder einfach nur Bewegungen im Wasser mitzumachen.

Künftig können Senioren jeden Montag ab 11.15 Uhr bei ermäßigtem Eintrittspreis dieses Angebot nutzen. Auch Nichtschwimmer sind herzlich eingeladen. 32 sportlich begeisterte Senioren zwischen 58 und 75 Jahren haben beim ersten Treff am Montag, 5. März, davon Gebrauch gemacht und „beurteilten den ersten Schwimmtag durchweg gut“. Franz Schweder, Vorsitzender des Seniorenbeirates des Rhein-Pfalz-Kreises war begeistert über den überwältigenden Einstieg.

Das Bewegungsangebot mit „Aqua-jogging“ und „Aquawalking“ sei eine „Aufbruchstimmung zu einer neuen sport- und fitnessorientierten Lebensweise“, informiert der Seniorenbeirat in einer Pressemitteilung. Besonders für ältere Menschen, die häufig Probleme mit dem Rücken haben, würden die entlastenden Eigenschaften des Wassers ideale Möglichkeiten bieten.

Aquajogging ist Laufen im Wasser und trainiert die Ausdauer, informiert der Seniorenbeirat. Ein Schwimmgürtel, der eng am Körper liegt, sorgt dafür, dass die Füße den Boden nicht berühren und der Kopf über dem Was-

ser bleibt. Aquawalking werde besonders von älteren Menschen und Reha-Patienten als angenehme Ausdauerübung mit Entspannungseffekt empfunden. Dabei werden im flachen 32 Grad warmen Wasser Gehbewegungen gemacht. Die Übungen erfolgen unter Anleitung und in Kooperation mit den Bademeistern. Wer nur schwimmen möchte, kann dies im Schwimmbecken tun. Die Freude am eigenen Können sowie Spaß in der Gemeinschaft machten die Übungsstunden zu einem wohlthuenden Erlebnis, so die Veranstalter.

Das Angebot entstand in Zusam-

menarbeit mit dem Bademeister des Kreishallenbads. Ein Ansprechpartner des Seniorenbeirats ist immer anwesend. Wenn positive Erfahrungen vorliegen, könnte dieses Projekt auch auf die anderen Kreishallenbäder übertragen werden. (euh)

INFOS

- Kreishallenbad Maxdorf-Lambsheim, Heideweg, unter 06237/7372.
- Die nächsten Übungsstunden sind am Montag, 19. und 26. März. Während der Osterferien fällt das Schwimmen für Senioren aus.



Montags ist Seniorenschwimmen im Kreisbad Maxdorf.

—FOTO: PRIVAT