

Gegen Tiefenangst und für gute Gelenke

Senioren entdecken neue Vitalität im Kreisbad Schifferstadt – Aquasport für Ältere etablieren



Vor einem Jahr stieg Marliese Schwarz das erste Mal unter freundlicher Anleitung ins Wasser; mittlerweile liebt sie das nasse Element. „Die Angst vor der Tiefe ist weg“, sagt die 66-jährige Nicht-Schwimmerin aus Schifferstadt, während sie ihren Schwimmgurt um den Bauch festzurrt. Marliese Schwarz ist eine von 44 Frauen und Männern, die sich am Montag im Kreisbad Schifferstadt eingefunden haben zu Aquagymnastik und -jogging für die ältere Generation.

Die starke Nachfrage zeigt sich im Zuspruch. „Die Idee war, das Angebot in allen drei Kreisbädern unterzubringen“, erklärt Hermann Rockstroh, Mitglied des Kreissenorenbeirats und Ideengeber. Im Jahr 2007 war das Projekt in Maxdorf ins Leben gerufen worden.

Nicht ins Konzept gepasst habe es beim „Aquabella“ in Mutterstadt, in Maxdorf werde die Aktion nach Ab-

schluss der Baumaßnahme dort wieder aufgenommen. Dass sich auch die Senioren im südlichen Landkreis durch derlei Aktivitäten fit halten können, ist Rockstroh wichtig. Deshalb möchte er den Aquasport auch hier im Kreisbad etablieren.

Damit stößt er bei den Teilnehmern, die zum ersten Mal am Montag den Weg zu Gymnastik und Jogging im Wasser gefunden haben, auf offene Ohren. Selbst einstige Olympiasieger wie Dr. Alois Bierl scheuen die Teilnahme nicht. „Ich bin schon zwei, drei Jahre dabei“, erzählt der 67-Jährige, der 1972 im Rudern Gold holte. In Maxdorf habe er begonnen, in Schifferstadt mache er zurzeit weiter. „Es tut mir gut“, stellt Bierl fest und erklärt: „Hierbei kann die Schwerkraft ausgetrickst werden. Außerdem werden die Gelenke sinnvoll bewegt, die auf Grund des Alters in Mitleidenschaft gezogen worden sind.“ Eine Stunde lang

sind die fidelen Senioren jeweils im Wasser, zweigeteilt ist das Angebot. Nach einer halben Stunde wird zwischen Gymnastik und Jogging gewechselt; wer möchte, kann in drei separaten Bahnen nach eigenem Gusto schwimmen. „Es darf sich keiner gestresst fühlen“, betont Hermann Rockstroh. Die Generation „60 plus“ solle sich angesprochen fühlen von dem Angebot – dass dies ein breit gefächertes Raster ist, zeigt die Tatsache, dass die jüngste Teilnehmerin 58 Jahre und der älteste Teilnehmer 85 Jahre sind.

„Der Bewegungsmangel ist das größte Problem“, weiß Rockstroh und nennt Verkalkungen in der Schulter oder Arthrose beispielhaft als Leiden der Älteren. Selbst Nicht-Schwimmer wie Marliese Schwarz oder Reha-Patienten können seiner Aussage nach bei den Übungen mitmachen. Vor allem bei Problemen mit dem Rücken komme die entla-

stende Eigenschaft des Wassers zur Geltung. Ideal sei dieses Element für die Senioren auch, weil Verletzungen quasi ausgeschlossen seien. Die Beweglichkeit, gerade nach Hüft- oder Knieoperationen, bleibe erhalten; Muskeln würden im Gegenzug sogar gefördert und gestärkt.

Ilse Wegmann, ebenfalls im Seniorenbeirat aktiv, urteilt über die Leibesertüchtigung im Wasser: „Das ist super. Gerade wenn man in die Jahre kommt, hat man die Vitalität nicht mehr.“ Eine gewachsene Gruppe sei mittlerweile sogar entstanden; positiv sei, dass immer noch Teilnehmer von außen zufließen.

Über weiteren Zuspruch im Schifferstadter Kreisbad freut sich Hermann Rockstroh. Die Einrichtung ist jeweils montags, 13 bis 14 Uhr, für die Senioren reserviert. Nähere Informationen unter 06237-7961.