

Ausdauersport für jede Altersklasse

Aqua-Cycling kombiniert Radfahren mit Übungen zur Verbesserung der Koordination im Oberkörper. Durch das Wasser werden die Gelenke zusätzlich geschont.

Von Pascal Grosch

Bad Rodach – Zielorientiert gehen die 15 Männer und Frauen in ihren Badeschuhen durch die Schwimmhalle des Medical-Parks in Bad Rodach. Am Fuße des Beckens stehen die Fahrräder für den Aqua-Cycling-Kurs schon bereit. Keine Reifen, keine Bremsen, dafür viele Stangen und Drehknöpfe sowie eine grau glitzernde Optik. „Die Fahrräder bestehen aus einem besonderen Edelstahl, der gegen Mineralien und Salze unempfindlich ist“, erklärt Gunter Hölig. Bevor sich die Sportler samt Rad im angenehm warmen Wasser positionieren, müssen die Übungsgegenstände erst noch eingestellt werden. „Wir können die einzelnen Bereiche an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen“, betont der Therapieleiter des Medical-Parks.

Die Männer und Frauen wissen, was zu tun ist und beginnen an den einzelnen Reglern herum zu schrauben. „Bei der Gesamthöhe ist zu beachten, dass die Nieren mit Wasser umspült werden. Das ist wichtig für den Stoffwechsel.“ Zu weit dürfe das Rad aber auch nicht unter der Wasseroberfläche verschwinden, sonst gebe es eine zu große Belastung für Herz und Kreislauf, erläutert Hölig.

Nach der Einrichtung von Sattel und Lenker kümmern sich die Radler um die „Gangschaltung“. Anhand von zwei knallroten Widerstandsplatten, die an einer schmalen Stahlleiste zwischen den Pedalen befestigt werden, legen die Kurs-Teilnehmer die Schwierigkeit individuell fest.

Während die Sportler ihre Fahrräder gemeinschaftlich ins warme Nass gleiten lassen, ist Julia Stephan noch mit der Technik beschäftigt. Die studierte Sportwissenschaftlerin mit der Zusatzqualifikation „Trainee für Aqua-Fitness und Aqua-Cycling“ präpariert ihr Mikrofon und verstaut die dazugehörigen Kabel in einer wasserdichten Tasche, die sie später am Körper trägt. Ehe es auch für die 30-Jährige auf das Rad ins Wasser geht stellt sie die Musikanlage an. Mit aktuellen Charts, die aus der Lautsprecher-Box dröhnen, geht es los. „Die Musik dient als Motivation für die Teilnehmer und fungiert als Taktgeber.“

Für die folgenden 45 Minuten treten die Radler pausenlos in die Pedale. Dazu kommen noch koordinative Übungen für den Oberkörper. „So trainieren wir alle motorischen Fähigkeiten“, erläutert die Sonnebergerin. Ein Arm drückt das Wasser durch Schub-Bewegungen gleichmäßig vom Körper nach vorne weg, der andere markiert schwungvoll eine Acht ins Wasser. Beides parallel. Und nebenbei weiter radeln. Das Wasser schäumt und spritzt, die Kurs-Teilnehmer blicken starr nach vorne auf den Lenker. Volle Konzentration ist gefragt.



Im Takt der Musik treten die Sportler beim Aqua-Cycling in die Pedale ihrer Edelstahl-Fahrräder. Die roten Widerstandsplatten auf der Stahlleiste zwischen den Füßen regeln die Schwierigkeit. Diese kann jeder Teilnehmer selbst regulieren.

Foto: Frank Wunderatsch

Nach einigen Sekunden ist die Übung vorbei, doch die nächste folgt sogleich. Aus der Sitz-Position geht es nach vorne gebeugt im Stehen weiter. Normales Tempo, schneller, noch schneller, so schnell es nur geht. Die Oberschenkel brennen, die Schweißperlen rinnen die Stirn hinunter – deutlich sichtbar trotz Wasseraktivität. Nach etwa einer halben Minute ist auch diese Aufgabe geschafft.

Im nächsten Atemzug geht es wieder von vorne los. „Das Intervalltraining ist gut für die Schnelligkeit. Dadurch, dass wir ohne Unterbrechung in die Pedale treten, trainieren wir zusätzlich die Kondition“, betont Gunter Hölig. Der Faktor Wasser mache das Programm zudem extrem gelenkschonend. „Daher ist Aqua-Cycling für Interessierte in jeder Altersklasse ideal“, fügt der 50-Jährige an. Der Sportwissenschaftler kennt darüber hinaus noch einen weiteren Grund: „Der Bereich Schnelligkeit kann ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr weiter verbessert werden. Das ist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr der Fall. Die Koordination, Kraft und Ausdauer hingegen sind bis ins hohe Alter hinein trainierbar.“

Julia Stephan leitet die beiden Kurse am Mittwoch und stimmt ihrem Chef zu. „Es ist für Jung und Alt geeignet. Durch das Trainingsprogramm mit verschiedenen Tempi und Intensitäten gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden einzelnen Teilnehmers ein.“ Die 15 Hobbysportler, die an diesem Mittwochabend in Bad Rodach schwitzen, wissen genau das zu schätzen. „Ich mache hier schon seit sieben Jahren Aqua-Cycling, mir ge-

fällt“, sagt Andrea Zimmer. Die 60-Jährige aus der Nähe von Suhl sei durch Freunde auf die Sportart aufmerksam geworden. Mit ihrer Freundin Katrin Herzog bildet sie eine Fahrgemeinschaft zu den Kurseinheiten. Auch die gelernte Schwimmmeisterin kommt gerne in den Medical-Park. „Seit 2009 bin ich schon dabei und fühle mich hier sehr gut aufgehoben“, betont die 51-Jährige.

Unterdessen gibt Trainerin Julia Stephan über das Mikrofon bereits die nächste Aufgabe für ihre Schützlinge vor: „Rückwärtsfahren!“ Dazu kommen wieder Koordinationsübungen für den Oberkörper. Erst beidseitiges Schulterkreisen, dann kommen wieder die Arme ins Spiel; Der linke schiebt wieder das Wasser nach vorne weg, der rechte macht unter der Wasseroberfläche topspinartige Bewegungen wie beim Tischtennis. Vor und zurück, immer wieder, als wolle er die Wassermassen filletieren, die Hand derweil zur Faust geballt. Nach wenigen Sekunden erfolgt ein Wechsel.

Augenblicke später ertönt das nächste Signal: „Es geht vorwärts weiter“, gibt die Kursleiterin die neue Richtung vor. Wieder wartet ein Intervall-Training auf die Radler. Während sich die Teilnehmer dazu zur Unterstützung an die Lenkstange klammern, umfasst ein Sportler die Edelstahl-Griffe nur leicht. „Das macht es noch ein bisschen schwieriger“, grinst Marcel Heinitz. Der 39-Jährige tritt in die Pedale, seine

Gangschaltung schimmert leuchtend rot. Er hat zu den beiden Widerstandsplatten noch insgesamt vier weitere auf der Stahlleiste angebracht. „Das ist das Limit, mehr geht nicht“, sagt er. „Die Intensität beim Radfahren im normalen Tempo beträgt etwa 50 Watt, Marcel hat durch seine sechs Platten circa 150 bis 200 Watt“, erklärt Therapieleiter Hölig. Dadurch kommt der Dörfleser ins Schwitzen, die Schweißperlen stehen ihm auf der Stirn. „Weil jeder den Widerstand und das Tempo selbst bestimmen kann, ist der Sport für jedermann geeignet. Alle trainieren zusammen in einem Becken, das gefällt mir.“ Heinitz sei über das Internet auf das Kursangebot aufmerksam geworden. Auch außerhalb der Einrichtung in der Kurstadt ist Heinitz

Schwitzen, die Schweißperlen stehen ihm auf der Stirn. „Weil jeder den Widerstand und das Tempo selbst bestimmen kann, ist der Sport für jedermann geeignet. Alle trainieren zusammen in einem Becken, das gefällt mir.“ Heinitz sei über das Internet auf das Kursangebot aufmerksam geworden. Auch außerhalb der Einrichtung in der Kurstadt ist Heinitz

eine Sportskanone. Er lege mit seinem Fahrrad etwa 15000 Kilometer im Jahr zurück. Das Aqua-Cycling betrachtet der stellvertretende Leiter eines Logistikzentrums als „perfekten Ausgleich zum Job, vor allem durch die koordinativen Aufgaben und die Bewegung für den Oberkörper“. Der durchtrainierte Athlet radelt bereits seit Anfang 2015 in Bad Rodach. „Hier fühle ich mich super aufgehoben.“

Gunter Hölig und sein Team freut das. Das Konzept, auf dem die Aqua-Cycling-Kurse im Medical-Park ausgerichtet sind, beruht auf einem einfachen Grundsatz: „Unsere Übungsleiter fahren bei den Einheiten selbst mit und geben die Anweisungen nicht vom Beckenrand aus. Somit sind sie mit den Teilnehmern auf Augenhöhe“, betont der 50-Jährige. Dem Diplom-Sportlehrer sei dieser Aspekt besonders wichtig, daher komme auch die Maxime, die Hölig und seine Kollegen bei ihren Angeboten antreibt: „Menschen gehen zu Menschen, nicht zu Kursen.“

Aqua-Cycling im Medical-Park

- Aqua-Cycling ist eine Sportart, bei der die Kursteilnehmer mit den Beinen unter Wasser auf einem Edelstahl-Fahrrad radeln. Mit dem Oberkörper machen sie zudem Koordinationsübungen.
- Speziell Menschen mit Übergewicht, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen profitieren durch den Faktor Wasser. Es entlastet und befreit die Teilnehmer vom eigenen Gewicht.
- Der gelenkschonende Ausdauersport ist für jedermann geeignet – vom Patienten, der nach Verletzungen den Muskelaufbau trainiert bis hin zum Ausdauerathleten.
- Im Medical-Park gibt es seit 2006 Kurse. Damals standen zehn Fahrräder zur Verfügung. Aufgrund der gewachsenen Nachfrage sind es derzeit 20.
- Im aktuellen Quartal gibt es drei Kurse. Ab Herbst wird täglich mindestens einer angeboten.
- Ein Kurs umfasst immer zehn Übungseinheiten à 60 Minuten, dabei sind jeweils 45 Minuten reine Trainingszeit. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 82 Euro.
- Interessierte können vorab eine kostenfreie Schnupperstunde besuchen. Informationen und Anmeldung unter www.aquacycling-online.de.

Mediziner klärt über Diabetes auf

Haßfurt – Im Rahmen des Diabetesprojekts „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ bieten die Haßberg-Kliniken und die Volkshochschule im Rahmen ihrer Reihe mit Gesundheitsvorträgen zwei Termine.

Der erste findet am kommenden Montag, 29. Mai, ab 19.30 Uhr im Konferenzraum des Ärztehauses 1 statt. Dann befassen sich Privat-Dozent Dr. med. Frank Schröder, Chefarzt der Akutgeriatrie am Haus Haßfurt der Haßberg-Kliniken und Diabetologe, sowie die Diabetesberaterin Diana Kerzinger mit Behandlungsmöglichkeiten und den größten Irrtümern im Bereich Diabetes.

In Deutschland leben rund 6,5 Millionen Menschen mit Diabetes, heißt es in einer entsprechenden

Pressemeldung. In den letzten knapp 20 Jahren ist die Zahl der Erkrankten um fast 40 Prozent gestiegen. Jeden Tag gibt es laut einer Statistik der Deutschen Diabetes Hilfe rund 1000 neue Erkrankungen. „Diabetes ist längst eine Volkskrankheit“, macht Schröder klar. Rund 90 Prozent der Erkrankten leidet dabei an der Typ2-Diabetes, die umgangssprachlich auch als Alterszucker bezeichnet wird. Bewegungsmangel und Übergewicht sind die größten Risikofaktoren. Aber auch die familiäre Veranlagung spielt eine wichtige Rolle.

Mit dem Projekt „Der Landkreis Haßberge bewegt sich“ soll ein Jahr lang erhöhte Aufmerksamkeit für die Volkskrankheit Diabetes geschaffen werden. „Wir wollen die Bevölker-

ung für das Thema sensibilisieren“, sagt Schröder. Der Facharzt für Diabetologie ist mit seinem Gesundheitsvortrag am Montag, 29. Mai, Teil des breitgefächerten Veranstaltungsreigen.

Mehr als nur Spritzen

Ab 19.30 Uhr beleuchtet der erfahrene Mediziner das Thema „Diabetes und seine Behandlungsmöglichkeiten“. Dabei wird es um weit mehr als die Insulinspritze gehen. Schließlich zeigen Untersuchungen, dass knapp die Hälfte der Zuckerkranken in Deutschland auch ohne Medikamente gut behandelt werden könnten. Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme oder spezielle Bewe-

gungsprogramme stehen in diesem Fall auf dem Therapieplan. Alles Maßnahmen, die auch in der Prävention eine wichtige Rolle spielen. „Wer auf sich und seine Ernährung achtet und sich regelmäßig bewegt, erhöht die Chance, dass er nicht an Zucker erkrankt“, erklärt Diana Kerzinger. Die Diabetesberaterin am Medizinischen Versorgungszentrum Haßfurt gestaltet den Vortragsabend am Montag, 29. Mai, gemeinsam mit Dr. Schröder. Sie geht dabei auf die zehn größten Irrtümer in Sachen Diabetes ein. Zu denen gehört auch der Mythos, dass man Diabetes bekommt, wenn man zu viel Zucker isst. Zwar spielt der Lebensstil eine gewisse Rolle. Als Faustformel kann die Behauptung „Zu viel Zucker ver-

ursacht Zucker“ in jedem Fall nicht gelten, zumal auch die Gene eine Rolle spielen. „Wer schon einen Zuckerfall in der Familie hat, sollte besonders umsichtig sein“, empfiehlt Diana Kerzinger. „Und auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achten.“

Wie eine gesunde Ernährung aussehen kann, darauf geht die Diabetesberaterin in einem zweiten Vortrag ein, der für Montag, 19. Juni, ebenfalls um 19.30 Uhr im Konferenzraum des Ärztehauses 1 der Haßberg-Kliniken terminiert ist. Sie befasst sich dann mit dem Thema „Mythos Ernährung – müssen Diäten sein?“ Eine Anmeldung zu den kostenfreien Vorträgen am 29. Mai und 19. Juni ist nicht nötig. red

Kann das g'sund sein?

Flamingo unter Freunden

Von Martin Fleischmann

Basketball habe ich schon gespielt, da war Dirk Nowitzki noch gar nicht geboren. Und der ist 38. Erst in der Schul-Mannschaft, dann im Jugend-Team, später bei den Herren und dann bei den Senioren der TS Lichtenfels. Mit 50 dann das nicht ganz so jähre Ende der aktiven Karriere – die Mannschaft löste sich mangels Spieler auf. Aber ein, zwei Mal die Woche gehe ich immer noch zum Training und versuche, den Ball im Korb zu versenken. Egal, wie k.o. ich von der Arbeit nach Hause komme: Basketball geht immer noch, das Spiel mobilisiert letzte Kräfte – und macht den Kopf frei.

Das kann ich von Haus- und Gartenarbeit nicht behaupten. Zusammen mit ein paar verbliebenen Seniorenspielern genieße ich bei der Herrenmannschaft Duldungsstaus. Die Jungen lassen uns mit-



spielen, wobei auffällt, dass die Jungen von Jahr zu Jahr jünger und schneller werden. Aber wir Alten treffen immer noch. Manchmal. Einfach ist das Werfen auch nach über 40 Jahren, in denen ich am Ball bin, nicht. Der Korb hat einen Durchmesser von 45 Zentimetern und da muss der Ball rein, der misst 24 Zentimeter. Da wird's eng. Dirk Nowitzki verfügt über einen perfekten Wurf. Aber der hat auch Holger Gschwindner, den Basketballguru. Der studierte Mathematiker und Physiker analysierte Nowitzkis Wurf, errechnete optimale Flugbahnen und brachte dem NBA-Star hochprozentige Treffsicherheit bei. Und einen Schuss im Rückwärtsfallen, Flamingo genannt, den keiner verteidigen kann. Die Gelenkigkeit hat sich über die Jahre nicht verbessert, deswegen müssen wir Senioren beim Flamingo-Wurf leider passen. Wir trösten uns damit, dass wir es mit der TS Lichtenfels zur nordbayerischen Meisterschaft gebracht haben. Ich glaube, das war 1975 oder so. Die Bamberger haben wir damals übrigens vernichtend geschlagen. Ist dann nicht wieder vorgekommen.

Der Autor kann sich ein Leben ohne Basketball nur schwer vorstellen. Auch wenn er das Wort „Training“ mittlerweile für übertrieben hält – ein Spielchen mit den Teamkollegen geht immer. Ein paar Tage ohne Basketball? „Dann fehlt mir was...“

Fahrt nach München in den Landtag

Haßfurt – Wie der Landtagsabgeordnete Steffen Vogel mitteilt, besteht für Kurzentzschlossene Bürgerinnen und Bürger die Gelegenheit am Freitag, 26. Mai mit nach München in den Bayerischen Landtag zu fahren. Auf dem Programm steht ein Mittagessen im Landtag, eine Filmvorführung und eine Hausführung, ehe die Gäste für eine Stunde Platz auf den Sitzen der Abgeordneten nehmen, um mit Vogel zu diskutieren.

Führung durch den BR

Im Anschluss ist eine Führung im Funkhaus des Bayerischen Rundfunks vorgesehen, ehe es zum gemütlichen Abschluss in einen Biergarten geht. Nur der Verzehr dort muss selbst getragen werden. Zustiegmöglichkeiten im Landkreis könnten sein: Ermershausen, Maroldsweisach, Pfarrweisach und Rentweinsdorf. Wer Interesse hat, kann sich im Büro von Steffen Vogel unter ☎ 09521/1536 oder direkt unter ☎ 0171/3010255 anmelden. Abfahrt wird gegen 6.15 Uhr sein und Rückkunft gegen 22 Uhr. red