

Der unterschätzte Fitmacher

LZ-Serie Fit im Trend (13): Aquajogging fordert den ganzen Körper – Muskelkater hat keine Chance



Kurse in Sportstudios und Vereinen boomen: Immer mehr Menschen machen etwas für ihre Fitness, als Gegengewicht zum Bürojob, um die Kondition zu stärken, Gewicht zu verlieren, Muskeln aufzubauen, das Wohlbefinden zu steigern. In den Kursen treffen Frauen und Männer und beinahe alle Generationen aufeinander: Von 16 bis 70 Jahre alt sind die Teilnehmer. Den größten Anteil macht die Altersgruppe 40 plus aus, meist sind dann die Kinder aus dem Größten heraus, und die Eltern finden wieder mehr Zeit, etwas für sich zu tun. Die LZ stellt in ihrer FIT-Serie die angesagten Trends vor, beschreibt, was wie trainiert wird, und macht vielleicht Lust, selbst (wieder) aktiv zu werden.



Die gelenkschonende Art des Joggens: Das intensive Ausdauertraining im Wasser kräftigt die großen Muskelgruppen und das Herzkreislaufsystem, schont gleichzeitig Gelenke und Bänder.
Foto: t&w

Von Silke Elsermann

Blecke. Kann man im Wasser schwitzen? Und wie. Besonders, wenn man sich zu Aqua-Fitness oder Aquajogging aufgemacht hat. Der TuS Barskamp bietet beides an – mit Riesenerfolg, sämtliche Kurse sind ausgebucht.

Donnerstagabend im Blecker Lehrschwimmbecken: Wir haben uns Gurte um die Taille geschnürt, so fest wie möglich. „Die Gurte erhöhen den Auftrieb und geben Sicherheit“, erläutert Übungsleiterin Margot Kley. Rein ins angenehm warme Wasser und marschieren. Dummerweise ist das Becken auf 1,80 Meter abgesenkt, sodass die Füße nicht den Boden berühren.

„Arme kreisen und nach vorne ins Wasser tauchen und gehen“, gibt Andrea Schütte, ebenfalls Übungsleiterin für die Aqua-Kurse, vor. Was von au-

ßen leicht aussieht, ist im Wasser ohne Bodenberührung recht mühsam. Zumindest für Anfänger. Ich bewege mich mit der Geschwindigkeit einer narkotisierten Schnecke voran. „Jetzt die Arme nach hinten kreisen und weiter joggen“, machen Andrea und Margot am Beckenrand als Trockenübung vor. „Wie soll das denn gehen“, frage ich mich.

Nach einer ersten groben Berechnung werde ich für die nächsten 20 Meter rund vier Stunden brauchen. Ich lehne mich diskret vor, mache mit den Beinen heimlich Schwimmbewegungen, so geht's wenigstens voran, und ein bisschen Schummeln wird ja wohl erlaubt sein. Ist es nicht. „Der Oberkörper bleibt aufrecht“, weist mich Andrea freundlich lächelnd zurecht. „Nicht schwimmen, sondern gehen“, ergänzt Margot schmunzelnd. Stimmt ja, Wasser ist gar nicht undurchsichtig.

Der Kreislauf kommt mächtig in Schwung, während wir Bahn um Bahn durchs Wasser pflügen, mittlerweile mit leichten Styroporhanteln an den Händen. Allmählich gewöhnt sich der Körper an die ungewöhnliche Herausforderung und Bewegungsabfolge, so etwas Ähnliches wie Koordination entwickelt sich peu à peu, von Rhythmus möchte ich noch nicht sprechen.

Die meisten in der munteren Aqua-Truppe sind schon lange dabei, Marita (55) bereits von Beginn an, seit neun Jahren. „Die Übungen im Wasser sind sehr Gelenk schonend“, nennt sie ein dickes Plus des Aquajogging. „Und der ganze Körper ist im Einsatz“, fügt Helmut (54) hinzu. Seit sieben Jahren ist Henning (50) dabei, wie die anderen freut er sich immer auf den Winter, wenn in Blecke die Aqua-Saison beginnt. Vor zwei Jahren ist Anne zu den gut gelaunten Wassersportlern dazu

gestoßen. „Das macht Spaß und hält fit“, lautet ihr Kommentar. Und Sandra (34) hat keine Rückenschmerzen mehr, seitdem sie durchs Wasser turnt.

Neben dem Gelenk schonenden Effekt nennt Margot Kley, vielen auch als Vorsitzende des Turnkreises Lüneburg bekannt, weitere Vorteile des Aquajogging: „Durch die Massagewirkung des Wassers entsteht kein Muskelkater. Die Muskulatur wird durchblutet, das Herzkreislaufsystem gestärkt, die Atemmuskulatur trainiert.“

Und natürlich ist es einfach angenehm, durch warmes Wasser zu walken, auch der Bewegungsradius ist größer als an Land. „Nach der Stunde sind wir immer alle herrlich kaputt und reif für das Sofa“, erzählen die Teilnehmer. Obwohl – gelegentlich geht's anschließend auch gemeinsam auf einen Gerstensaft in die Kneipe, verdient haben sich's die sympathischen „Nasstreter“ allemal.

Das sagt die Expertin

Aquajogging ist ein Gelenk schonendes, optimales Ausdauertraining, auch für Ältere und Untrainierte. Durch den Auftrieb des Körpers fühlt man sich im Wasser nahezu schwerelos. Die axiale (in Achsenrichtung) Belastung auf die Gelenke wird vermindert – das ist gerade für Übergewichtige eine gute Möglichkeit, schonend in Bewegung zu kommen.

„Jeder kann seinem Belastungsoptimum entsprechend trainieren, sodass auch heterogene Gruppen gut zu vereinen sind“, sagt Nicole Giese, Expertin für die FIT-Serie. Als Ärztin am Reha-Zentrum Lüneburg kennt sie Aquajogging auch als wesentlichen Bestandteil des Trainings in der Rehabilitation. „Aber natürlich gibt es auch Kontraindikationen. Für Asthmatiker könnte das Training in der feuchtwarmen Umgebung

schwierig sein“, sagt sie.

Auch bei verminderter Herzkreislauf-Belastung sollte vorher der behandelnde Arzt konsultiert werden. Frische Wunden oder Chlorallergie sind weitere Faktoren, die gegen eine Teilnahme am Aquajogging sprechen.
Foto: A/swel



66ers nicht zu bremsen

77:41 – Basketballerinnen bleiben auf Meisterkurs

saf Lüneburg. Die Basketballerinnen des MTV Treubund dominieren weiter das Geschehen in der Oberliga. Mit einem 77:41 (16:9, 33:20, 51:30) bei der BG Halstenbek/Pinneberg schlossen die 66ers das Jahr mit dem achten Sieg im achten

Spiel ab. „Sie haben diese Aufgabe hervorragend gelöst“, lobte Coach Sven Schroeder.

Halstenbek wehrte sich vor allem in Person von Jana Vorbau (25 Punkte) bis zum Stand von 20:25 (18.), hatte dann aber keine Chance mehr. In der

ersten Halbzeit sorgte Annika Schröder mit vier Dreier für die Führung, danach überzeugten vor allem die Aufbauspielerinnen Daniela Kruse und Katharina Oschmann. Youngster Synne Stelter freute sich zudem über die ersten Oberligapunkte.

Mit einem 30:11-Lauf beendete der Spitzenreiter die Partie. „Wir verfügten doch auch über die tiefere Bank und die bessere Kondition“, stellte Schroeder fest. Geht der Siegeszug weiter, könnten die Lüneburgerinnen spätestens am 9. Februar den Titel und die Rückkehr in die 2. Regionalliga feiern. Daher will Schroeder auch in den Ferien zu Einheiten bitten, weitere Verteidigungs- und Angriffsvarianten einüben und Spielerinnen individuell fördern.

■ **MTV:** Schröder (19/4), Kruse (13), Geidies (9), Hessler (8), Oschmann, Friedrichsen (je 7), Bechtel (6), Röbbber (4), Stelter (4), Eggers, Ramin.



Daniela Kruse (vorn) bot ein starkes Spiel, kam auf 13 Punkte. Im Hintergrund Silja Geidies.
Foto: kt

Volleyball

Frauen-Oberliga II:

| | |
|-------------------------------------|-----|
| TSV OT Bremen - SC Langenhagen | 1:3 |
| TSV OT Bremen - MTV Salzgitter | 1:3 |
| SVG Lüneburg - Team Schaumburg | 2:3 |
| (25:17, 25:21, 18:25, 17:25, 11:15) | |
| SVG Lüneburg - SV Nienhagen | 1:3 |
| (25:22, 23:25, 21:25, 15:25) | |

| | |
|---|-----|
| Stern/TSV Salzgitter - MTV Gifhorn | 1:3 |
| Stern/TSV Salzgitter - Bodenstedt/S. II | 3:0 |

| | | |
|-------------------------|----------|------|
| 1. SC Langenhagen | 9 25:4 | 16:2 |
| 2. MTV Gifhorn | 9 26:6 | 16:2 |
| 3. SV Nienhagen | 9 22:13 | 12:6 |
| 4. MTV Salzgitter | 9 18:14 | 12:6 |
| 5. Team Schaumburg | 9 16:21 | 8:10 |
| 6. SVG Lüneburg | 10 18:21 | 8:12 |
| 7. Stern/TSV Salzgitter | 10 14:23 | 6:14 |
| 8. TSV OT Bremen | 10 15:25 | 6:14 |
| 9. Bodenstedt/S. II | 9 0:27 | 0:18 |

Frauen-Verbandsliga III:

| | |
|------------------------------------|-----|
| Altwarmbüchen - VfL Westercelle | 2:3 |
| Altwarmbüchen - SVG Lüneburg II | 2:3 |
| (26:24, 22:25, 25:11, 18:25, 7:15) | |

| | | |
|-------------------------------|----------|------|
| SF Aligse - SC Langenhagen II | 3:0 | |
| SF Aligse - TV Vahrendorf | 3:2 | |
| TVJ Walsrode - TSV Stelingen | 3:0 | |
| TVJ Walsrode - TKW Nienburg | 3:2 | |
| 1. TVJ Walsrode | 10 28:13 | 16:4 |
| 2. SF Aligse | 10 23:16 | 14:6 |
| 3. VfL Westercelle | 9 21:17 | 12:6 |
| 4. TKW Nienburg | 9 20:17 | 10:8 |
| 5. TSV Stelingen | 9 16:19 | 8:10 |
| 6. TV Vahrendorf | 9 17:19 | 6:12 |
| 7. SC Langenhagen II | 9 13:22 | 6:12 |
| 8. SVG Lüneburg II | 9 13:23 | 6:12 |
| 9. Altwarmbüchen | 10 17:22 | 6:14 |

Männer-Verbandsliga III:

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Braunschweig IV - SVG Lüneburg II | 0:3 |
| (16:25, 23:25, 27:29) | |
| USC Braunschweig IV - Vechelde II | 3:0 |
| FC Wenden - VfL Uetze | 3:0 |

Sport in Zahlen

| | | |
|---------------------|----------|------|
| 1. VfL Wolfsburg | 9 24:6 | 16:2 |
| 2. SVG Lüneburg II | 8 21:11 | 14:2 |
| 3. FC Wenden | 11 26:16 | 14:8 |
| 4. SV Holdstedt | 9 19:14 | 10:8 |
| 5. VfL Uetze | 9 17:17 | 10:8 |
| 6. GW Vallstedt | 7 13:12 | 8:6 |
| 7. MTV Dannenberg | 8 15:14 | 8:8 |
| 8. USC Braunsch. IV | 11 14:25 | 6:16 |
| 9. NVV-Team | 6 8:16 | 2:10 |
| 10. MTV Vechelde II | 10 4:30 | 0:20 |

Handball

Männer-Regionsoberliga:

| | |
|-------------------------------|-------|
| MTV Tostedt - HSG Seevetal | 28:19 |
| HSG Seevetal - Neu Wulmstorf | 32:24 |
| MTV Eyendorf II - SV Munster | 25:27 |
| Wietzendorf III - Heidmark II | 31:27 |
| MTV Tostedt - TuS Bergen II | 31:17 |
| HBV 91 Celle - MTV Embsen | 27:24 |

| | | |
|---------------------|------------|-------|
| 1. HV Lüneburg II | 10 315:216 | 20:0 |
| 2. SV Munster | 9 271:221 | 16:2 |
| 3. Wietzendorf III | 10 280:256 | 14:6 |
| 4. Heidmark II | 9 262:252 | 10:8 |
| 5. MTV Tostedt | 10 253:238 | 10:10 |
| 6. HBV 91 Celle | 10 280:279 | 9:11 |
| 7. MTV Embsen | 9 217:232 | 8:10 |
| 8. HSG Seevetal | 10 242:265 | 7:13 |
| 9. Neu Wulmstorf | 10 277:323 | 6:14 |
| 10. TuS Bergen II | 9 206:284 | 4:14 |
| 11. MTV Eyendorf II | 10 212:249 | 2:18 |

Männer-Regionsoberklasse 1 OH:

| | |
|---------------------------------|-------|
| Uelzen/S. III - HV Lüneburg III | 34:23 |
| Dannenberg II - TuS Lübbow | 38:25 |
| TSV Hitzacker - TSV Nettelkamp | 26:30 |
| Bienenbüttel - SG Bleckede/N. | 22:26 |

| | | |
|--------------------|------------|------|
| 1. Dannenberg II | 8 257:199 | 14:2 |
| 2. Uelzen/S. III | 9 249:216 | 12:6 |
| 3. SG Bleckede/N. | 7 161:146 | 11:3 |
| 4. TSV Nettelkamp | 9 200:181 | 9:9 |
| 5. TSV Hitzacker | 10 215:264 | 9:11 |
| 6. TuS Hohnstorf | 9 218:226 | 6:12 |
| 7. TuS Lübbow | 9 216:235 | 6:12 |
| 8. Bienenbüttel | 9 196:222 | 5:13 |
| 9. HV Lüneburg III | 6 122:145 | 4:8 |

Männer-Regionsoberklasse 2 OH:

| | | |
|--------------------------------|-----------|------|
| SG Clenze III - Adendorf/S. II | 23:17 | |
| TV Neuhaus - SC Lüchow | 24:30 | |
| MTV Embsen II - HSG Rosche II | 31:32 | |
| 1. SG Clenze III | 9 265:176 | 16:2 |
| 2. TSV Gellersen | 9 207:161 | 16:2 |
| 3. SC Lüchow | 9 230:195 | 13:5 |
| 4. Adendorf/S. II | 7 185:113 | 11:3 |
| 5. MTV Embsen II | 9 228:196 | 8:10 |
| 6. TuS Ebstorf II | 8 178:179 | 6:10 |
| 7. HSG Rosche II | 8 170:181 | 6:10 |
| 8. Nettelkamp II | 9 195:222 | 6:12 |
| 9. Schnackenburg | 9 155:232 | 4:14 |
| 10. TV Neuhaus | 9 133:291 | 0:18 |

Frauen-Regionsoberklasse Nord:

| | | |
|---------------------------------|-----------|------|
| TSV Auetal - MTV Tostedt II | 16:16 | |
| Hollenstedt II - Adendorf/S. II | 32:18 | |
| TuS Ebstorf II - HV Lüneburg II | 15:23 | |
| 1. HV Lüneburg II | 9 239:129 | 18:0 |
| 2. Hollenstedt II | 8 231:135 | 14:2 |
| 3. HSG Rosche | 8 159:155 | 10:6 |
| 4. SG Clenze | 9 180:156 | 9:9 |
| 5. Adendorf/S. II | 8 134:161 | 8:8 |
| 6. MTV Eyendorf II | 9 148:178 | 8:10 |
| 7. TuS Ebstorf II | 9 163:181 | 6:12 |
| 8. TSV Auetal | 9 154:191 | 6:12 |
| 9. MTV Tostedt II | 8 133:167 | 5:11 |
| 10. HG Winsen II | 9 138:226 | 2:16 |