



Christian Sontag (von links), Geschäftsführer des Unterkirchner Hallenbades Aqualino, und Markus Scherer vom Kursanbieter Aquakinetics zeigen am Beckenrand einen Ergometer, mit dem später im Wasser die Kurse stattfinden. BILD: CORNELIA PUTSCHBACH

Zum Radfahren ins Aqualino-Becken

Hallenbad bietet künftig Aquakinetics-Kurse. Kooperation macht Angebot möglich. Kursleiter werden gesucht.

VON CORNELIA PUTSCHBACH

Unterkirnach (put) Mit einem weiteren Angebot wollen die Betreiber des Unterkirchner Hallenbades Aqualino jetzt zusätzliche Besucher ins Bad holen. Dabei dürften sie den Nerv der Zeit ziemlich gut treffen: Künftig ist im Aqualino das Radfahren im Wasser, genannt Aquakinetics, möglich.

Bereits im vergangenen Jahr bekamen die Betreiber eine Förderzusage der Aktionsgruppe Leader-Südschwarzwald für die Anschaffung von Wasserfahrrädern. Dabei hätte man in

Unterkirnach erheblich in finanzielle Vorleistung gehen müssen. Das ist dem Bad derzeit aber nicht möglich. Die Kooperation mit einem Anbieter für Aquakinetics Kurse aus Teningen kommt dem Aqualino-Geschäftsführer Christian Sontag deshalb sehr recht. Noch in Planung ist die Einstiegstreppe, die ebenfalls über die Aktionsgruppe Leader-Südschwarzwald gefördert wird. „Aktuell ist sie kein Thema, wir sind aber dran“, sagt Christian Sontag.

Die Vorteile der Bewegung im Wasser sind schon lange bekannt. So ist der Fettstoffwechsel höher als an Land. Der Körper produziere im Wasser Hormone, die den Fettstoffwechsel anregen. Bei analoger Belastung sei er doppelt so hoch, so Fachmann Markus Scherer. Weil der Körper bei Aquakinetics zur Hälfte unter Wasser ist, benötigt das

Herz zudem ein höheres Schlagvolumen. Subjektiv ist dabei das Belastungsempfinden aber geringer. „Der innere Schweinehund muss weniger kämpfen“, so Markus Scherer. Auch Muskelkater sei einem so belasteten Körper fremd.

Im Aqualino stehen jeweils elf Räder beziehungsweise Ergometer zur Verfügung. Neun Kurse pro Woche, jeweils drei am Montagvormittag sowie am Dienstag- und Mittwochabend, werden zunächst angeboten. Die Kursleiter stellt Markus Scherer. Für künftige Kurse in Unterkirnach sucht er noch weitere Leiter.

Die Kursgebühr beträgt für zehn Einheiten mit jeweils 45 Minuten 90 Euro zuzüglich Badeintritt. Anmeldung ist ab Samstag, 26. März, auf der Homepage des Aqualino unter www.foerderverein-aqualino.de möglich.

Fitness im Schwimmbecken

Hallenbad | Neues Angebot ab April im Aqualino

■ Von Hella Schimkat

Unterkrnach. Das Unterkrnacher Hallenbad Aqualino wagt den Sprung ins Wasser und bietet ab dem 25. April Aqua-Fitness-Kurse im Schwimmbecken, auf der idealen Wassertiefe von 1,35 Meter an, die durch den Hubboden möglich wird.

Elf Räder stationiert

Elf Räder werden bei den Kursen im Wasser stationiert, hintereinander und so, dass auch die Schwimmer, die nichts mit dem Aqua-Cycling am Hut haben, auf ihren Bahnen schwimmen können, niemand kommt dem anderen dabei ins Gehege.

Markus Scherer entwickelt die Räder, er baut sie und er bildet Trainer aus, erläuterte

er sein Konzept. In der Olympischen Sportmedizin hat er diesen Weg im Wasser entwickelt. Christian Sontag, Geschäftsführer der Aqualino-Betriebsgesellschaft, und Klaus Kuhn, Vorsitzender des Fördervereins Aqualino, freuen sich über das neue Angebot.

Bei dem »Treten« unter Wasser sei der Fettstoffwechsel doppelt so hoch wie an Land, dazu komme, dass man durch den Auftrieb im Wasser das Gefühl von Schwere losigkeit erlebe, betont Scherer. Die Belastungsgrenze im Wasser werde verschoben, man schwitze weniger, merke es zumindest nicht und sei zwar später müde, aber der Muskelkater stelle sich nicht ein, so Scherer.

Die Wassertiefe im Aquali-

no sei ideal, die Wassertemperatur mit 29 Grad Celsius auch. Dazu komme ein ausgebildeter Kursleiter, dann könne es losgehen, meint er und Sontag und Kuhn nickten zustimmend mit den Köpfen.

Kostenloses Probieren

Jeweils am Montagvormittag sowie Dienstag- und Mittwochabend will das Aqualino drei Kurse anbieten. »Aktuell werden noch Trainer gesucht«, erklärt Scherer. Für 90 Euro könne man neun mal 45 Minuten unter Wasser treten, kostenloses Probieren sei möglich. Die Zwangspause nach zweijähriger Pandemie sei nun hoffentlich endlich vorbei, meinen Scherer, Sontag und Kuhn. Buchungsstart ist am 26. März unter www.aqua-kinetics.de.



Christian Sontag (links) und Markus Scherer zeigen das Wasserfahrrad.
Foto: Schimkat