

# Effektives Training durch Aquaback-Kraftzirkel

**Neues Gerätetraining unter Wasser auch für Männer – Erfahrungen der Bremer Bäder**

*Cornelia Maywald, Leiterin der Marketing-Abteilung der Bremer Bäder GmbH*

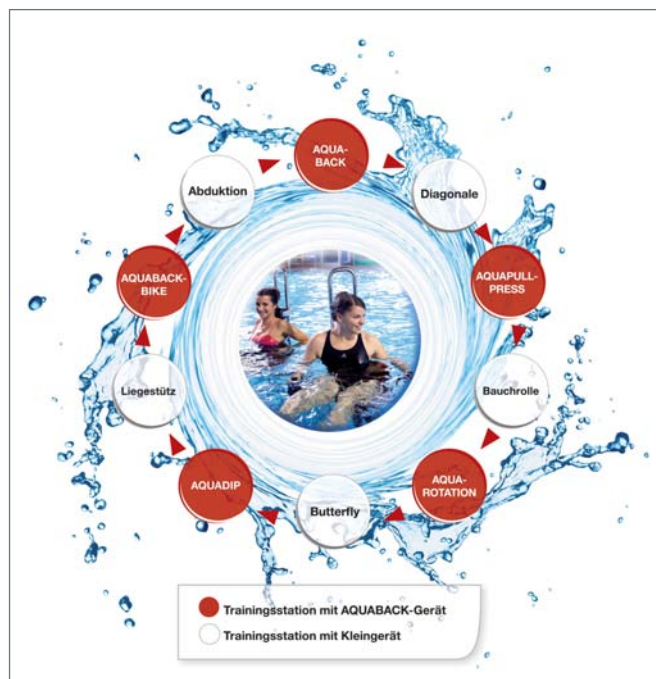
Immer mehr Sportfans begeistern sich für Aqua-Fitness – und das mit gutem Grund, denn das Sportprogramm unter Wasser trainiert auf gelenkschonende Art und Weise Ausdauer, Koordination und Muskulatur wie kaum ein anderes Angebot.

Das Image des „Altweibersports“ ist längst hinfällig, denn junge Frauen und Männer haben vor Jahren schon die Fitness-Effekte des neu definierten Wassersports erkannt. Die Bremer Bäder freuen sich über diesen Trend und arbeiten innovativ und mit neuen Angeboten. Sie haben ihre Schwimmhallen längst mit Wassertrainingsgeräten ausgestattet und nutzen Lehrschwimmbecken oder Becken mit Hubboden für zusätzliche Kurse. Für die Bremer Bäder kam daher das Aquaback-Training, ein Zirkeltraining unter Wasser, zur richtigen Zeit. Es schafft zusätzliche Abwechslung, ist sehr vielseitig und bringt dem Trainierenden wirkliche Erfolge im Muskelaufbau.

Unterwassertraining verabschiedet sich damit vom reinen Gebrauch in Reha-Kliniken, wie es noch vor einigen Jahren gang und gäbe war. Dr. Uwe Schlünz, Entwickler der Aquaback-Unterwassertrainingsgeräte, empfiehlt die Kombination mehrerer Trainingsstationen, um die verschiedenen Muskelpartien anzusprechen: „Die Übungen mit den bewährten Hilfsgeräten wie Unterwasserhanteln oder Pool-Nudeln reichen nicht aus. Zur Verbindung von Koordination, Ausdauersport und Muskelkräftigung dienen die Kurse, die den Gebrauch von Unterwassertrainingsgeräten zum Muskelaufbau mit Kleingeräten zur Lockerung und Konditionierung abwechselnd vorsehen.“ Mit Hilfe der von Dr. Schlünz entwickelten Aqua-Hydrauliktechnik ist es beim Aquaback-Kraftzirkel möglich, den Widerstand der Geräte stufenartig durch spezielle Zylinder zu regulieren und somit ein individuell

einstellbares Training für unterschiedliche Kraftniveaus zu ermöglichen.

Den positiven Effekt bestätigen Teilnehmer der noch exklusiven Kurse. Bisher bieten die Bremer Bäder nur in zwei von zehn Bädern das Geräte-Training im Wasser an. So ist Christiane J., 45 Jahre, Dipl.-Ing. für Medizintechnik, dankbar, dieses Konzept gefunden zu haben: „Aufgrund von Gelenksbeschwerden bin ich froh, wieder einem regelmäßigen Sport nachgehen zu können und finde in den Aquaback-Kursen einen passenden Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit im Berufsleben. Das ist eine neue Lebensqualität für mich.“ Sandra G., 33 Jahre, ergänzt: „Seit ich Aquaback mache, bin ich





■ Zehn Stationen umfasst der Aquaback-Kraftzirkel; Fotos: Aquaback, Osterholz-Scharmbeck



■ Eines der Geräte ist ein Liegefahrrad, das mit einem speziellen, in der Fläche verstellbaren Schaufelradprinzip für das Training der Beinmuskulatur entwickelt wurde

insgesamt belastbarer und habe eine bessere Kondition und körperliche Fitness.“

### Wie funktioniert der Aquaback-Gerätezirkel?

Die Kursdauer für den Aquaback-Gerätezirkel beträgt in der Regel 45 Minuten,

wobei auch 30-Minuten-Kurse möglich sind, je nach Kursorganisation. Die Kursstunde beginnt mit einer allgemeinen Ganzkörpererwärmung mit oder ohne Aqua-Hanteln. Anschließend absolvieren die Aquaback-Teilnehmer die insgesamt zehn Stationen des Gerätezirkels. Drei Mal 60 Sekunden werden die Übungen pro Station durchgeführt, bevor die Musik im Hintergrund das Signal gibt, zum nächsten Gerät zu wechseln. Durch die bewährte Methodik des Zirkeltrainings wird der gesamte Körper effektiv trainiert. Zudem wird die Muskulatur während des kompletten Trainings durch das Wasser warmgehalten und zusätzlich durch leichte Massage stimuliert. Zum Abschluss einer Kursstunde werden die Teilnehmer mit Entspannungsübungen belohnt.

Die optimale Wassertiefe für die Übungen liegt zwischen 1,20 und 1,40 m, aber auch Tiefen von 1,65 bis 1,80 m sind möglich. Die ideale Wassertemperatur sollte 29 bis 34 °C betragen.

### Studien belegen Effektivität

Sportwissenschaftliche Studien an den Universitäten Potsdam und Bremen untersuchten mit über 100 Probanden die

physischen Effekte der Aquaback-Kurse. Die eingesetzte Trainingsmethodik an den individuell einstellbaren Geräten bewirkt eine Stabilisierung des Körpers und eine optimale Kräftigung der Muskulatur unter gelenkschonenden Bedingungen. Die nachgewiesene Kräftigung der Rumpfmuskulatur führt zu einer Minderung von schmerzhaften Rückenleiden.

Die Ausbildung zum Aquaback-Instruktor haben in Bremen bisher 17 Trainer durchlaufen, deutschlandweit sind es 60. Die Schulung zum Aquaback-Instruktor beinhaltet Schwerpunkte wie Trainingskonzeption, Handhabung und Wirkungsweise der Geräte, Kursleiterverhalten und eine Lehrprobe.

Regelmäßig zum Quartalsende führen die Trainer eine Umfrage durch. Die Ergebnisse zeigen, dass die Zielgruppe für Aquaback ein Durchschnittsalter von 52,1 Jahren hat und sich zu 84 % aus weiblichen und zu 16 % aus männlichen Kursteilnehmern zusammensetzt. Damit ist der Anteil an männlichen Kunden deutlich höher als bei üblichen Aqua-Fitness- und Aqua-Jogging-Kursen, wo nur ca. 8 % der Teilnehmer Männer sind.

Anzeige

**enter**  
beyond barriers



**Willkommen in einer neuen Welt!**

Java-basierte, integrierte Lösungen rund um moderne Kassen- und Zutrittskontrollsysteme.

[www.scheidt-bachmann.de](http://www.scheidt-bachmann.de)

**SCHEIDT&BACHMANN** 



## Förderung durch Krankenkassen

Mittlerweile fördern auch gesetzliche Krankenkassen den Besuch der Aqua-back-Kurse. So gehört laut Aussage von Ilka Seebeck, Bezirksgeschäftsführerin der Barmer GEK in Osterholz, ihre Krankenkasse zu den ersten, die das Konzept im Hallenbad in Lilienthal bei Bremen als Präventionskurs nach § 20 SGB V (Sozialgesetzbuch, Fünftes Buch) anerkannt haben. Damit erhalten gesetzlich versicherte Kursteilnehmer von ihrer Krankenkasse einen Zuschuss zu den Kursgebühren.

Für Seebeck, die selbst bei einer Aqua-back-Kurseinheit mitgemacht hat, war die Teilnahme „eine neue Erfahrung (...), die wirklich Kopf, Geist und Körper guttut. Kondition, Muskulatur und Gelenke werden trainiert. Zudem macht es in der Gruppe sehr viel Spaß.“

## Positive Resonanz in Bremen

Auch der Bremer Trainer Henry Mügge freut sich über die positive Resonanz: „Die Motivation der Teilnehmer kommt durch deren Erfolgserlebnisse auf mich zurück. Das ist ein wunderbares Gefühl. Meine Gruppen und mich verbindet ein sehr vertrauensvoller Umgang, denn wir alle arbeiten an dem Ziel, unsere Körper gesund und nachhaltig zu kräftigen.“

Dass sich das Engagement der Bremer Bäder gelohnt hat, bestätigen dort auch die Verantwortlichen: Zurzeit finden acht Kurse pro Woche in den jeweiligen Bädern statt. Damit ist es gelungen, jüngere Besucher und fitnessgeräteorientierte Männer anzusprechen. Außerdem schafft das Gerätetraining eine größere Motivation, regelmäßig und langfristig im Wasser zu trainieren. Die Bremer Bäder

schreiben mit den Kursen schwarze Zahlen.

„Das Aqua-back-Fitnessstudio im Wasser setzt neue Maßstäbe hinsichtlich Effektivität und Bewegungsqualität. Dieses Konzept ist einzigartig und aufgrund der Übungsvielfalt im Aqua-Fitness-Marktsegment weitgehend konkurrenzlos“, begründen die Bremer Bäder die Investition in die Geräte.

Weitere Informationen zum Aqua-back-Konzept finden Interessierte im Internet unter [www.aquaback.de](http://www.aquaback.de). *jh* ■

Anzeige



**Kompetente Hygiene-Dienstleistungen aus einer Hand!**

Überwachen  
+ Untersuchen  
+ Begutachten  
+ Beraten  
+ Empfehlen  
= **lvht**

**Mit der LVHT als leistungsfähigem Partner**

- ▶ gewährleisten Sie die einwandfreie Qualität Ihres eingesetzten Trink-, Gebrauchs- und Betriebswasser (auch Klimaanlage und Kühlkreisläufe etc.)
- ▶ erfüllen Sie die Hygieneanforderungen gemäß DIN 19643 bzw. den Empfehlungen des Umweltbundesamtes (UBA) mustergültig.

**Was können wir für Sie tun?**

**Das bietet Ihnen die lvht:**

- KTW- / KSW-Prüfung von Kunststoffen (W270) ✓
- Schwimmbadgutachten ✓
- Abnahmen nach Merkblatt 65.04 ✓
- Anpassung der Aufbereitung an die Füllwasserqualität ✓
- Betriebsmittelloptimierung ✓
- Bestimmung von Rutschfestigkeiten ✓
- hygienisch-technologische Begleitung von Schwimmbädern ✓
- unabhängige Hygieneaudits ✓
- Prüfung der Wirksamkeit von Hygienekonzepten ✓

Die Laboratorien sind akkreditiert bei der

**AKS** Akkreditierung: AKS-PL-20706  
Verzeichnis: [www.aks-hannover.de](http://www.aks-hannover.de)  
Staatliche Akkreditierungsstelle Hannover

**lvht**

LVHT · Bleichstraße 6 · 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 - 3056790 · [info@lvht.de](mailto:info@lvht.de) · [www.lvht.de](http://www.lvht.de)

Lehr- und Versuchsgesellschaft für innovative Hygienetechnik GmbH  
Institut für angewandte Bau- und Bäderhygiene