

Spaß mal 2 im Hallenbad

Vorstellung der beiden Gruppen der Wassergymnastik

Sport hat viele positive Aspekte; und wenn möglich, sollte regelmäßig trainiert werden; denn das hält uns fit, so ist zu hören und zu lesen... Heute also Wassergymnastik, eine besondere Anforderung an Teilnehmende, aber an erster Stelle steht der Spaß, gemeinsam in einer Gruppe für die eigene Gesundheit aktiv zu sein.

Jeden Freitag, außer der ist ein Feiertag, treffen sich die Gruppe 1 Damen, ca. 10–14 Teilnehmerinnen und die Gruppe 2 Damen und Herren, ca. 10 Teilnehmende, zur Wassergymnastik im Northeimer Hallenschwimmbad. Durchgängig, auch während der Schulferien wird trainiert, außer in den Sommermonaten, dann ist das Hallenbad geschlossen.

Die 30-minütige Übungseinheit beginnt immer mit einer Aufwärmrunde. Da ich keine Übungsgeräte sah, fragte ich die Übungsleiterin, Frau Mickan, danach und lächelnd beantwortete sie meine Frage so: „Dein eigener Körper ist das Übungsgerät. Hände, Füße, Arme, Rumpf, alles ist während der gymnastischen Übungen in Bewegung. Das Hallenbadteam der Stadtwerke Northeim stellt Schwimmbretter und Pool Noodles zur Verfügung. Das Angebot an Trainingsgeräten ergänze ich mit Handgeräten, das sind Holzgymnastikstäbe und Wasserbälle. Und: Der Schwimmbeckenrand ist ohne weiteren Geräteeinsatz für gymnastische Dehn-, Koordinations- und Konzentrationsübungen bestens geeignet.“

Nicht für alle sind die jeweiligen

Übungen geeignet. Selbstverständlich wird darauf Rücksicht genommen. Jede(r) bestimmt den Rhythmus seiner Bewegungsabläufe nach persönlicher Fitness und Tagesverfassung. Das schließt eigene Zielsetzung, Verbesserung der Ausdauer, Stärkung, Aufbau oder Lockerung von Muskeln, Sehnen, Gelenken, Bändern, und Faszien, nicht aus. Im Auftrieb des Wassers fühlt sich unser Körper leicht und gut beweglich an; je intensiver der Teilnehmende übt, hebt der Wasserwiderstand dieses schwerelose Gefühl fast auf. So kann es sein, dass Wassersportler im Wasser schwitzen. Wer an dieser Wassergymnastik teilnimmt, lässt sich gern darauf ein.

Seit Januar 2001 trainiert Gerda Mickan beide Gruppen. Sie ist Übungsleiterin mit Lizenz. Zu ihrem Pflichtprogramm gehören: Fortbildung alle 3 Jahre beim DRK, sowie Teilnahme an zusätzlichen Angeboten des Landesverbandes des DRK Hannover, ebenso Wiederholung von Lehrgängen in Erster Hilfe.

Frau Mickan, seit 1994 „dabei“, erwähnte, dass vor 25 Jahren bereits zwei Wassergymnastik-Gruppen bestanden. Die Zeiten von 20 Teilnehmenden in den Gruppen sei z.Zt. rückläufig – beide Gruppen könnten weitere Interessierte aufnehmen.

In unregelmäßigen Abständen organisiert die Übungsleiterin, nach Terminabstimmungen mit beiden Gruppen, ein gemeinsames Frühstück, Mittagessen oder ein Treffen zu Kaffee und Kuchen. Am Dienstag, dem 5. Februar, fand dieses Treffen in der



Northeimer Jugendherberge bei einem vorbestelltem Mittagsmenü statt.

Nach der Begrüßung gab Frau Mickan gruppeninterne Informationen; z.B. einen Hinweis zum Datenschutz, speziell zum Fotografieren, zu Fotos und Veröffentlichungen bei SENIOREN heute. Ihr Vortrag einer amüsanten, heiteren sowie nachdenklichen Kurzgeschichte zur Einstimmung oder Gesprächsfindung ließ die bereits gute Stimmung noch weiter steigen. Gespräche nach dem Essen und kein sofortiger Aufbruch bestätigten ein gelungenes Gruppentreffen.

Text und Fotos: H. Goliasch

