



Neu im Badeparadies

Neues Bewegungs- becken mit attraktivem Kursangebot!

Der Anbau des Bewegungsbeckens im Badeparadies Eiswiese ist fertiggestellt. Die Nutzung des 91 Quadratmeter großen Beckens läuft in diesen Tagen an. Der Bedarf ist hoch, wie auch die Besucherzahlen der bisherigen Anlage im Seniorenzentrum Göttingen zeigten, die jede Woche von 700 Menschen genutzt wurde. Dazu zählen unter anderem Eltern, die mit ihrem Nachwuchs das Baby-Schwimmen besuchen, verschiedene Reha-Gruppen sowie Seniorinnen und Senioren, die sich mit Wassergymnastik fit halten.

Zahlreiche Gruppen aus dem bisherigen Bewegungsbad im Seniorenzentrum Göttingen werden in das Badeparadies Eiswiese umziehen. Der Hubboden des neuen Beckens ermöglicht die stufenlose Anpassung der Beckentiefe an die Bedürfnisse der unterschiedlichen Übungsgruppen. Die maximale Tiefe beträgt 1,60 Meter, die Wassertemperatur liegt bei 32 Grad. Zudem erhielt das Badeparadies im Zuge der Baumaßnahme eine zweite Umkleidekabine für behinderte Menschen. Und für Badegäste mit Handicap gibt es dank einer Spende des Sanitätshauses olrlt und des Duderstädter Unternehmens Ottobock bestmögliche Mobilität innerhalb des Bades.

Anlässlich der Übergabe von drei Rollstühlen sagt olrlt-Vertriebsleiter Thomas Gebauer: »Wir freuen uns, einen Beitrag zur Neueröffnung leisten zu können, denn das neue Bewegungsbad ist ein wichtiger Treffpunkt für viele Vereine und

Gruppen«. Alexander Hirt, Prokurist der Göttinger Sport- und Freizeit GmbH & Co. KG, sowie Holger Rudolf, Badbetriebsleiter, sind sich sicher, dass diese Spenden ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Barrierefreiheit des nunmehr einzigen Göttinger Bewegungsbades sind, die die Eigeninvestition in eine Dusch- und Transportliege sowie einen Duschoilettenstuhl perfekt ergänzen. Die weitere Infrastruktur und das Personal sind im Schwimmbad am Windausweg bereits vorhanden. Weiterhin gibt es nun einen großen Aufbewahrungsraum für alle möglichen Geräte eines zeitgemäßen Fitnessangebotes im Wasser.

Noch vor wenigen Jahren galten Fitnesskurse im Wasser als langweilige Veranstaltungen für »ältere Damen«. Die heutigen Aquafitness-Kurse haben mit dieser Vorstellung jedoch nicht mehr viel zu tun. Die attraktiven Angebote von Aqua Cycling bis Aqua Tae-Bo sowie die positiven Effekte des Trainings

im Wasser sprechen inzwischen alle Altersgruppen und Trainingsniveaus an. Dabei ist vor allem der Wasserauftrieb hervorzuheben, welcher ein besonders gelenkschonendes Training ermöglicht. Je nach Wassertiefe wird das Körpergewicht auf bis zu einem Zehntel des Gesamtgewichts reduziert und entlastet somit Gelenke, Bänder und Sehnen.

Durch den in alle Richtungen wirkenden Widerstand des Wassers kräftigt Aquafitness zudem die Muskulatur besonders effizient und strafft das Bindegewebe. Die Kondition wird beim Training im Wasser zusätzlich verbessert. Mit drei Aquafitnesskursen im neuen Herbst-Fitnesskursprogramm bietet die Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG (GoeSF) den Göttingern die Gelegenheit, den »Wassersport« und seine positiven Wirkungen einmal selbst auszuprobieren – beim Aqua Cycling, Aqua Tae-Bo oder Eltern-Kind-Schwimmen (ab 3 Jahre). Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Was ist eigentlich Aqua Cycling? Man könnte es als Fahrradfahren im Wasser bezeichnen. Auf speziellen Wasserfahrrädern absolvieren die TeilnehmerInnen im bauchtiefen Wasser verschiedene Übungen, die auch in den koordinativen Bereich reichen. Da auch die Arme sowie der Oberkörper einbezogen werden, bewirkt Aqua Cycling eine Stabilisation der Rücken- und Bauchpartien.

Ähnlich wie das Aqua Cycling bringt Aqua Tae-Bo die Bewegungen vom trockenen in das nasse Element. Die TeilnehmerInnen führen »Kicks«, »Punches« und abwechslungsreiche Bewegungskombinationen aus dem Kampf- und Boxsport gegen den Wasserwiderstand aus. Bei mitreißender Musik macht dies vor allem Spaß und verbrennt zugleich viele Kalorien. Ein besseres Kraftausdauertraining und Konditionstraining kann es kaum geben. Beim Eltern-Kind-Schwimmen (ab 3 Jahre) steht die spielerische Wassergewöhnung in Anwesenheit eines Elternteils im Vordergrund. Die Kinder sammeln erste Erfahrungen im Tauchen sowie bei der kleinen Sprungschule und werden so auf die ersten schwimmerischen Bewegungen vorbereitet.

Alle Kurse werden von qualifizierten ÜbungsleiterInnen begleitet – und zur Eröffnung des Bewegungsbeckens zu günstigen Preisen angeboten:

- » **Aqua Cycling:**
109 EUR* statt 139 EUR*
- » **Aqua Tae-Bo:**
109 EUR* statt 129 EUR*
- » **Eltern-Kind-Schwimmen** (ab 3 Jahre):
99 EUR* statt 109 EUR*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Zusätzliche Informationen zu diesen Kursen sowie dem weiteren Fitnesskursangebot finden Sie ab Seite 11.

* Preis inkl. der gesetzlichen MwSt. von 19 % sowie 10 EUR Pfand für die Eintrittskarte



Edition Göttingen 2 | 2014

Göttingen
Adelebsen
Bovenden
Friedland
Rosdorf

Die Bildungspartner
VOLKSHOCHSCHULE Göttingen
KREISVOLKSHOCHSCHULE Südniedersachsen gGmbH

vhs
og

**Jetzt
anmelden**

Neuer Katalog

Herbst Winter Kurse

**Volkshochschule
Göttingen**

www.vhs-goettingen.de



Edition Göttingen 2 | 2014

Göttingen
Adelebsen
Bovenden
Friedland
Rosdorf

Die Bildungspartner
VOLKSHOCHSCHULE Göttingen
KREISVOLKSHOCHSCHULE Südniedersachsen gGmbH

vhs
og

KHS