

Wassergymnastik

Ende 2016 haben Gudrun und Helmut Starz ihre Arbeit im TSV beendet und die VSG aufgelöst.

Es war eine der wichtigsten Aufgaben eine Nachfolgeregelung für deren vakanten Gruppen zu finden. Deshalb habe ich persönlich die Übungsstunden in der Wassergymnastik übernommen. Woche für Woche wächst die Gruppe von derzeit über 20 Personen und einer Altersspanne von 55 – 98 Jährigen mehr und mehr zusammen. Gezielte Kräftigung und spielerisch verpackte koordinative Übungen halten Körper und Geist fit. Das Wasser mit seinen speziellen physikalischen Eigenschaften ist ein optimales Medium für die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ist. Die größere Dichte des Wassers sorgt für einen höheren Widerstand und erfordert deshalb eine verstärkte Muskelarbeit.

Der gesundheitliche Wert von Wassergymnastik ist deshalb so groß, weil durch den Auftrieb, der eine Art Schwerelosigkeit erzeugt, Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen entlastet werden.



Einige weitere positive Effekte der Wassergymnastik:

- Training des Herzkreislaufsystems und damit Verbesserung der Kondition
- Verbesserung der Koordination
- Geringes Risiko der Überbelastung und geringe Verletzungsgefahr
- Massage der Haut und Straffung des Bindegewebes
- Entschlackung des Körpers und Anregung organischer Funktionen
- Individuelle Trainingsbelastung durch die Bewegungsgeschwindigkeit

Um einen einfacheren Einstieg für Neu- bzw. Wiedereinsteiger zu ermöglichen, können Interessierte egal ob Vereinsmitglied oder Nichtmitglied jederzeit teilnehmen. Vereinsmitglieder bezahlen 2,- Euro Nichtmitglieder 4,- Euro pro Übungsstunde.

Die Wassertiefe ist nur 1,25 Meter und bietet Sicherheit für Ältere und Nichtschwimmer.

Wir treffen uns montags 17.30 – 18.30 Uhr in der Schwimmhalle der Jagsttalschule.

Wer also gerne in der Gruppe Gymnastik macht - und nicht wasserscheu ist – ist jederzeit herzlich willkommen.

Gitte Banas