

Herzsportgruppe des Tiroler Herzverbandes und von HerzMobil Tirol

Aquagymnastik für Herz, Hirn und das Wohlbefinden rundherum

Sich etwas Gutes tun und Spaß dabei haben – das beschreibt wohl am besten, was wir einmal in der Woche im Hallenbad des Ursulinen-Gymnasiums in Innsbruck machen. Wir – das sind rund zehn Sportbegeisterte und unsere mitreißenden wie motivierenden Trainerinnen Mag.^a Susanne Krestan und Mag.^a Rosa Burger. Abwechselnd schaffen die beiden in unserer Herzgymnastikstunde ein Rundum-Fitness-Paket für Körper, Geist und Seele. Ihre motivierenden Anfeuerungsrufe, die flotten Beats und die ordentliche Portion „Schmäh“, die wir miteinander haben, sorgen dafür, dass die Sportübungen beinahe wie von selbst gelingen – oder zumindest fast. Nach 60 Minuten Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen sind wir immer wieder erstaunt, wie schnell die Zeit im Wasser verfliegt und wie einfach es sein kann, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Viel mehr als eine Riesengaudi im Wasser

Theraband, Schwimmnudel, Hantel und Co. sind zwar unverzichtbare Utensilien für unsere kurzweilige und abwechslungsreiche Herzgymnastikstunde, doch mindestens genauso wichtig ist das Gesundheits-Wissen, das Susanne mit uns teilt. Immerhin kennt sie nicht nur die effektivsten Fitnessübungen, die jeder in seinem Tempo machen kann, sondern vermittelt anschaulich, wie man auf seinen eigenen Körper hört: Richtiges Blutdruck-Messen wird ebenso thematisiert wie das Erkennen von körperlichen Warnsignalen und der gute Umgang mit sich selbst im Alltag.

„Höhepunkt“ in Sachen (Denk-)Sport sind in jeder Einheit die Koordinationsübungen, bei der wir den Einklang von Körper und Geist unmittelbar unter Beweis stellen können. Bei den ganz speziellen Bewegungsabfolgen, die unsere neurokognitive Fähigkeit herausfordern, gilt „weniger denken, einfach machen“, wie uns Susanne jedes Mal mit einem Schmunzeln rät. Klingt schwierig – ist es auch, was wiederum für eine Menge Spaß in unserer Gruppe sorgt.

Neugierig? Noch gibt es im Schwimmbecken Platz für Bewegungsbegeisterte und alle, die es noch werden wollen! Eine ärztliche Diagnose ist nicht notwendig, Lust am fit bleiben/werden allerdings schon.

Wann: jeden Donnerstag 18:00-19:00 Uhr Aquagymnastik
Wo: Hallenbad – Gymnasium Ursulinen Innsbruck, Fürstenweg 86
Kosten: 25 Euro/Monat
Anmeldung: Tel.: 0664/88985801
Schnuppern ist erlaubt und erwünscht!

Autorin: E. Aistleitner, eine begeisterte Teilnehmerin

Bilder unter:

<https://we.tl/t-jNOBkpoalh>