

Fit im Alter dank Sport im Wasser

Die «H2O Wasser erleben AG» hat ein neues Angebot ins Leben gerufen: Wassergymnastikkurse für Seniorinnen und Senioren. Ein Training für Muskeln und Sinne, bei dem man auch mal ins Schwitzen kommt.

SIMONEKLEMMENZ



Jeder Mensch hat eine Verbindung zum Wasser. Was wohl alle kennen: Dieses Gefühl der Leichtigkeit, das im Wasser aufkommt. Die «H2O Wasser erleben AG» mit Sitz in Spiez hat die Wunder des Wassers für sich entdeckt. Das Unternehmen ist der grösste Anbieter von Baby- und Kinderschwimmkursen in der Schweiz. Wöchentlich finden über 600 Kurse mit rund 4500 Kindern statt.

Dieses Jahr feiert die von Iris Augsburgers gegründete Firma ihr 25-jähriges Bestehen. Ein Jubiläum, das mit einem neuen Angebot zelebriert wird. Neu bietet die «H2O Wasser erleben AG» auch Wassergymnastikkurse für Senior*innen an. «Mit den Babies hat alles angefangen, auf der anderen Seite der Lebensachse fehlte bisher aber etwas», so Augsburgers. Zudem bekommt die Gründerin den Prozess des Älterwerdens derzeit

bei ihren Eltern mit. Sie wollte ein Angebot schaffen, das auch für ihre Mutter geeignet ist.

Für den Körper und die Sinne

Anfang Jahr haben die Kurse für Seniorinnen und Senioren gestartet. Das Angebot nennt sich «Drop In», ganz nach dem Motto: Komm herein und mach mit. «Unsere Kurse finden in einer unbeschwerten Atmosphäre statt», sagt Iris Augsburgers. Die Resonanz sei bisher sehr positiv. Eine Frau berichtete, dass sie nun den Wäschekorb wieder heben könne, eine andere, dass sie wieder ohne Geländer die Treppe hochkomme.

Genau darum geht es bei «Drop In»: Das Training im Wasser stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Ausdauer und die Durchblutung, schont aber Sehnen und Bänder. Durchgeführt werden die stündigen Lektionen nach der von der Gründerin entwickelten «Methode Augsburgers». Der Sport werde mit einer Sinnesschulung verbunden, erklärt sie. So wird bei «Drop In» explizit der Gleichgewichtssinn trainiert, damit es im Alter weniger zu Stürzen kommt.

Die Übungen werden dafür in einer extra auf die verschiedenen Sinne ausgerichteten Abfolge absolviert. In einem Zyklus von jeweils acht Lektionen wird ein aufbauendes Programm durchlaufen. Ein Kurseinstieg erfolgt am besten auf eine neue Kursperiode.

Pfiffig statt verstaubt

Auch wenn die Gymnastik im Wasser stattfindet, könne man dabei durchaus ins Schwitzen kommen, sagt Augsburgers. Alle Teilnehmenden können die Intensität der Übungen selbst wählen und so der persönlichen Tagesform anpassen. Damit alle ihren Takt finden, hat Augsburgers mit

einem Musiker eigens für die Stunden verschiedene Lieder komponiert, die sich für die Wassergymnastik eignen: Nicht zu schnell, mit einem gut erkennbaren Takt, pfiffig und motivierend.

Dass die «Drop In»-Kurse nicht als verstaubtes Angebot daherkommen, war Augsburgers besonders wichtig. «Gerade Seniorinnen und Senioren werden in der Welt des Sports oft nicht ernst genommen.» Dem will die «H2O Wasser erleben AG» mit einem modernen Angebot Gegensteuer geben. «Wir wollen auch Menschen, die älter sind, aus der Reserve locken», sagt sie.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter sind alle nach der genannten «Methode Augsburgers» ausgebildet und kennen sich sowohl mit dem Training im Wasser als auch mit Fragen rund ums Älterwerden – wie etwa der richtigen Ernährung – bestens aus. Sie sind zudem durch die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft in Wassersicherheit geschult und absolvieren den Nothelferkurs.

Iris Augsburgers Mutter besucht die «Drop In»-Kurse unterdessen regelmässig. «Sie ist richtig angefahren», sagt Augsburgers und lacht. Nicht nur, weil sie dank dem Training ein paar Pfunde verloren hat, sondern auch weil sie durch die Kurse neue Menschen kennengelernt hat, die ihren Alltag bereichern. ■

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die «Drop In»-Kurse für Seniorinnen und Senioren werden derzeit an folgenden Standorten angeboten: Hallenbad Aeschi, Silea Gwatt (Thun), Bernaqua, VEBO Oensingen und ab Mitte Oktober: Stiftung Rossfeld Bern. Aktuell bietet die «H2O Wasser erleben AG» kostenlose Schnupperlektionen an. Alles zur Anmeldung finden Sie auf wassererleben.ch.

ANZEIGE

WASSERGYMNASTIK FÜR SENIOR:INNEN AB 60 JAHREN

- Gezieltes Training der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperspannung und Schnelligkeit
- Abwechslungsreiche Lektionen, die Spass machen und wirken
- Verbessern der Mobilität, Erhalt der Lebensfreude und somit Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Anspruchsvolle, ungefährliche und wirksame Übungen für den ganzen Körper, passend für alle Fitnesslevels

ANMELDUNG UNTER WWW.DROPIN.CH

H₂O Wasser erleben AG | 0848 577 977 | info@wassererleben.ch