

Alpin-Höhentraining und Aquacycling – Ein ganz besonderer Sportunterricht

GESUND IN FORM | Abensberger Hauptschülerinnen und Hauptschüler mit Hilfe der Limestherme in Bad Gögging bärenstark.



Ein besonderes Sportprojekt unter dem Motto „Gesund in Form“ erlebten die engagierter und top-motivierter Mädchen und Jungs der neunten Klassen der Aventinus-Hauptschule Abensberg im Rahmen des Differenziereten Sportunterrichts mit der Sportbeauftragten Regina Beckstein und den Schulleitern Koordinator Siegmund Reithmaier und Rektor Wolfgang Breyer der Limes-Therme in Bad Gögging. Im Projektzeitraum hatte man im Unterricht die theoretischen Grundlagen für ein Alpin-Höhentraining in Flachland erarbeitet. Außerdem war die Bedeutung des Sports und ver-

schiedener Sportarten als Prävention gegen Herz-Kreislauf-erkrankungen bzw. Haltungsschäden und Übergewicht klar definiert worden, in einer Zeit, in der viele Kinder und Jugendliche viel Zeit vor Fernsehgeräten bzw. Computern verbringen und sich zu selten bewegen. Bürgermeister Thomas Reimer, Thermenleiter Franz Bauer und der Leiter der Tourist-Information Hans-Dieter Niederprüm, ließen es sich nicht nehmen, zahlreiche Ehrengäste wie z. B.: Abensbergs Bürgermeister Dr. Uwe Brandl oder AOK-Gebietsdirektor Walter Zepf bzw. Fitnessstudiobesitzer Hans Meister, aber auch die gespann-

ten jungen Gäste persönlich zu begrüßen und auch die neue Möglichkeit des sowieso schon umfangreichen Gesundheits- und Wellnessangebots der Limes-Therme, das Alpin-Höhentraining oder das Aquacycling einzugehen.

Der Höhentrainingsbereich ist ein vollklimatisierter Raum, in dem der Sauerstoffpartialdruck, die Temperatur sowie die Luftfeuchtigkeit in ihren wirkenden Verhältnissen den natürlichen Höhenlagen für den Organismus angepasst sind. Die Luft weist eine hohe Qualität und Reinheit auf und garantiert eine angenehme Trainingsatmo-

sphäre, die auch für Allergiker geeignet ist. Außerdem wird das Konditionsniveau, die Sauerstoffaufnahme, die Sauerstoffverarbeitung verbessert, der Stress besser bewältigt, das Immunsystem gestärkt und die Gewichtsreduzierung beschleunigt.

Beim Aquacycling wird nicht geschwitzt, sondern im angenehmen temperierten Nass gestampelt, was das Zeug hält. Zur Verfügung stehen 15 Unterwasserräder. Dieser total gesunde, da vollkommen gelenkschonende Fitnesstrend, kommt aus Italien und findet immer größeren Gefallen, da es die Muskelkräftigung fördert, das Herz-Kreislaufsystem verbessert und es kommt ein doppelt so hoher Stoffwechsel zustande als bei gleicher Belastung an Land. Sichtlich wohl fühlten sich die Mädchen und Jungs im Therapiebecken und die effektiven Bewegungsabläufe wurden zur Musik ausgeführt, wobei der Spaß nicht zu kurz kam. „Cool, krass, mega“, war der abschließende Kommentar, der nach anstrengenden Mühen sichtlich geschafften Sportlerinnen und Sportlern. Alle Verantwortlichen waren sich einig, dass das Alpin-Höhentraining und Aquacycling äußerst gesunde Life-Time-Sportarten sind, die immens verletzungsarm und gesund sind, sodass es sich immer lohnt, nach Bad Gögging zu kommen.