

Treue Gäste

Herr Erich Toberer
aus Bad Dürrenheim
zum **19. mal** Gast im Haus
Engemann

Frau Ursula Philipp
aus Neu Isenburg
zum **37. mal** Gast im Land-
haus Reichert

Frau Elisabeth Saal
aus Schaaheim
zum **12. mal** Gast im Haus
Ewald

Herr Hans Georg Retzlaff
aus Düsseldorf
zum **28. mal** Gast im Gäste-
haus Regina u. Hildegard

Der Auftrieb des Wassers**Aqua-Cycling in der Odenwald-Therme**

BAD KÖNIG (dmo) Fahrradfahren ist gesund und macht Spaß. Das glauben die meisten zu wissen und haben damit natürlich Recht. Noch gesünder ist es allerdings, das Fahrrad dabei auch noch in lauwarmes Wasser zu stellen. Um dabei nicht quer durch das ganze Becken eines Schwimmbads zu trudeln, empfiehlt es sich, die Räder zuvor abzumontieren. Das Ganze nennt sich dann Aqua-Cycling und sieht zwar irgendwie lustig aus, ist aber der Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden dennoch überaus dienlich. Der Auftrieb des Wassers schont die Gelenke und sein Widerstand beim Pedaltreten kurbelt den Herzkreislauf an. Gleichzeitig wird die körpereigene Belastung auf Knochen und Gelenke reduziert. Die Massage, die durch die Wasserbewegung entsteht, stärkt das Bindegewebe und die Fettverbrennung wird enorm gesteigert.



Aus diesem Grund hat nun auch die Odenwald-Therme das Strampeln im warmen Nass für sich entdeckt. Am vergangenen Sonntag, dem 26. Oktober, hatten die Verantwortlichen der Bad Königer Kurgesellschaft zu einem Aqua-Cycling-Eventtag eingeladen, um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich selbst ein Bild davon zumachen, wie anstrengend und doch zugleich angenehm es ist, sich unter der fachmännischen

Anleitung einer Fitnesstrainerin auf einen der im ca. 1,20 Meter tiefen Wasser positionierten Drahtesel zu schwingen. Die speziell entwickelten Wasserfahrräder können individuell auf die jeweilige Körpergröße des Trainierenden eingestellt werden. Auch der zu beackernde Widerstand kann je nach Bedarf und physischer Potenz auf den Nutzer zugeschnitten werden und bietet somit die Möglichkeit, dass Menschen unterschiedlichster Fitness nebeneinander trainieren können.

Ab Ende November startet die Therme mit ihrem Aqua-Cycling-Angebot. Die angebotenen Kurse werden gleich im Zehnerpack zu je zehn Euro an den Mann gebracht. Macht runde 100 Euro für das gesamte Trainingsprogramm, in dem eine Einheit auf eine Länge von 45 Minuten konzipiert ist. Wem das zu lang erscheint, der kann die Sache auch erst einmal langsam angehen lassen und die kürzere und natürlich auch billigere Variante wählen und sich zunächst für nur 30 Minuten und sieben Euro pro Einheit verpflichten.



Ob das Ganze von allen örtlichen Krankenkassen als präventive Gesundheitsmaßnahme bezuschusst wird, steht noch nicht ganz fest. Doch bei den anlässlich der Vorführung am Sonntag angereisten regionalen Vertretern der Krankenkassen war diesbezüglich ein positives Stimmungsbild zu registrieren. "Wir begrüßen jede Form von Bewegung", erklärte beispielsweise Norbert Herd von der AOK. Sein Arbeitgeber werde im Zuge einer "Kulanzleistung" das Programm zumindest bis Ende des Jahres mit Zuschüssen versehen. Dem versucht die Geschäftsleitung der Odenwald-Therme soweit wie möglich entgegenzukommen. "Wir werden jedem Kursteilnehmer eine Quittung über die zu entrichtende Kursgebühr ausstellen, die er dann bei seiner jeweiligen Krankenkasse einreichen kann", betonte der Geschäftsführer der Kurgesellschaft Markus Best. Wen jetzt die Lust überkommen sollte, sich selbst einmal auf ein Aqua-Bike zu schwingen, der sollte sich mit der Anmeldung für einen entsprechenden Kurs nicht allzu viel Zeit lassen. Die ersten 12 sind nämlich bereits ausgebucht. Alleine diese Tatsache dürfte ausreichen, um die Einschätzung von Markus Best bezüglich des erfolgreich absolvierten Probetages am Sonntag zu untermauern: "Ich denke, das Angebot wird von unseren Kunden gut angenommen".

