

# Die Aquajoggingkurse sind der Renner

Vor zehn Jahren begann die Erfolgsgeschichte der Fitnessangebote im Wasser – Nachfrage ist ungebrochen hoch

**Aquajoggingkurse sind ein Renner. Seit zehn Jahren werden sie inzwischen im Hallenbad Isernhagen angeboten. Am Dienstag haben 14 neue Kurse begonnen, die fast schon wieder ausgebucht sind.**

VON SYBILLE HEINE

**ALTWARMBÜCHEN.** Dorothee Gratz, die ehemalige Pressewartin des Schwimmclubs Altwarmbüchen, hat 2001 die ersten beiden Aquajoggingkurse organisiert. „Das Hallenbad wurde zu der Zeit noch allein von der Gemeinde betrieben und stand vor dem Aus. Ein erster Schritt war die Schließung am Dienstagabend. In diese Lücke bin ich mit meinem Angebot gestoßen und habe so den Stein für das Fitnesskursystem ins Rollen gebracht“, sagt Gratz.

Inzwischen ist das Hallenbad eine GmbH unter der Geschäftsführung von Heiko Hesse. In 14 Aquajoggingkursen gibt es 280 Plätze. Wenige freie Kapazitäten sind noch am Freitag von 15 bis 15.45 Uhr und von 19.50 bis 20.35. Drei Kursreihen gehören zum Jahresprogramm des Hallenbades. In den Schulferien wird pausiert. Die Teilnehmer kommen überwiegend aus Isernhagen, aber auch aus Hannover, Burgwedel, Burgdorf und Lehrte.

„Aquajogging ist auch für Menschen mit einem körperlichen Handicap geeignet. Das Ausdauer- und Krafitraining im Wasser schont die Gelenke“, erklärt Gabriele Wenker, Trainerin der ersten Stunde, die hohe Nachfrage. Der Altersdurchschnitt liege bei 50 Jahren. Die Sportart werde auch von Krankenkassen unterstützt, sagt die Übungsleiterin. „Viele meiner Kursteilnehmer sind mir über die Jahre treu geblieben. Sie genießen das Gruppengefüge ohne Vereinszwang und vor allem, dass sie die Schwimmhalle ganz für sich haben“, betont Wenker. Marianne und Heinz Rehbock werden seit zehn Jahren von ihr trainiert. „Nach den ersten Stunden waren wir noch ziemlich geschafft. Jetzt sind wir viel besser in Form und freuen uns auf unsere Stunde im Wasser“, sagen die beiden übereinstimmend.

Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase. Ausgerüstet mit speziellen Gürteln, die dafür sorgen, dass die Sportler im Wasser schweben und Schuhen, die den Wasserwiderstand erhöhen, laufen die Aquajogger durch das Becken. Anschließend beginnt das Krafitraining mit Hanteln und Aqua-Discs. Beinschere gestreckt, Hand-zum-Knie-Übungen oder Wasserschaukeln gehören zum Übungsprogramm.



Gabriele Wenker (rechts, großes Bild) steht am Beckenrand und zeigt den 15 Teilnehmern ihres Aquajoggingkurses den richtigen Einsatz der Aquadisks. Spezielle Schuhe, die beim Aquajogging getragen werden, erhöhen den Wasserwiderstand und damit den Trainingseffekt (kleines Bild links unten). Simon (7, von links, kleines Bild rechts unten) begleitet seine Mutter Andrea Voß aus Altwarmbüchen, die sich bei Dorothee Gratz für einen Aquajoggingkurs anmeldet. Heine (3)

## ANMELDUNGEN UND ÖFFNUNGSZEITEN

### Kursteilnehmer haben Vorrang

Auskünfte über die Kurse erteilt Dorothee Gratz, Telefon (05 11) 61 36 80. Anmeldungen sind schriftlich an Hallenbad Isernhagen Betreiber GmbH, Bernhard-Rehkopf-Straße 7, 30916 Isernhagen, oder per Fax an (05 11) 61 39 82 möglich. Teilnehmer der letzten Kurse werden bei der Anmeldung bevorzugt behandelt. Der Anfänger-Schwimmkurs für

Kinder ab fünf Jahre beginnt am Montag, 16. Mai, 13.30 bis 14.30 Uhr. Zehn Stunden kosten 90 Euro. Informationen gibt es unter Telefon: (05 11) 6 15 18 48 und auf [www.hallenbad-isernhagen.de](http://www.hallenbad-isernhagen.de). Das Hallenbad ist dienstags bis freitags von 6.30 bis 10 Uhr geöffnet, am Freitag zusätzlich von 17 bis 19 Uhr und sonnabends und sonntags von 7.30 bis 13 Uhr. sy

## Vorlesestunde mit Pudelthema

**ALTWARMBÜCHEN.** „Ein Pudel für alle Fä(e)lle“ heißt es am Montag, 9. Mai, in der Gemeindebücherei am Helleweg. Pudeln gehören zu den intelligentesten Hunderrassen der Welt. Natürlich gibt es wieder spannende und lustige Geschichten rund um den besten Freund des Menschen. Die Vorlesestunde der Initiative „Isernhagen liest vor“ richtet sich an Kinder von fünf bis zehn Jahre, und beginnt um 16. keh

## Nabu-Führung mit Vogelkunde

**ISERNHAGEN H.B.** Zu einer vogelkundlichen Führung mit Konrad Thye lädt der Naturschutzbund am Sonntag, 8. Mai, ein. Die Tour führt in den Wietzpark. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Seehaus, Parkplatz Reuterdamm. Ferngläser und festes Schuhwerk sind mitzubringen. Hunde müssen zuhause bleiben. Die Führung dauert etwa zwei Stunden. keh

## Vom Leben in zwei völlig unterschiedlichen Kulturen

Zum Integrationstag liest Autorin Hatice Akyün in der Bücherei

VON SANDRA REMMER

**ALTWARMBÜCHEN.** Von dem Spagat, in zwei unterschiedlichen Kulturkreisen zu leben, dem deutschen und dem türkischen, erzählt Hatice Akyün in ihren Büchern mit viel Humor und Temperament. Anlässlich des Integrationstags haben die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Isernhagen, Mona Achterberg, und Büchereileiterin Dorothea Grandjean die Autorin und Journalistin zu einer Lesung am Freitag, 27. Mai, um 20 Uhr in die Gemeindebücherei am Helleweg eingeladen.

Dass ein Leben in zwei unterschiedlichen Welten möglich ist, davon ist Akyün überzeugt. Wie es klappen kann und wo die Schwierigkeiten liegen, erzählt sie in ihren Büchern „Einmal Hans mit scharfer Sauce“ und „Ali zum Dessert“. Die in der Türkei geborene und in



Mona Achterberg (links) und Dorothea Grandjean organisieren die Autorenlesung mit Hatice Akyün. Remmer

Deutschland aufgewachsene Akyün schildert darin in vielen Alltagsbegebenheiten die Unterschiede der beiden Kulturen – auch die Klischees, mit denen die Türken die Deutschen belegen.

Sie berichtet humorvoll von ihren gebärmuffeligen deutschen Freundinnen, frühkindlicher Musikerziehung, Elterngeld und türkischem Familienkommunismus. Pointiert rückt die Autorin den Eigenarten ih-

rer deutschen und türkischen Landsleute zu Leibe und lässt den Leser an dem Abenteuer, in zwei Familien zuhause zu sein, teilhaben.

Um kulinarisch auf das Thema einzustimmen, wird ein landestypischer Imbiss vorbereitet. Der Eintritt kostet sieben Euro. Anmeldungen sind unter Telefon (05 11) 6 15 12 37 oder per E-Mail an [gemeindebuecherei@isernhagen.de](mailto:gemeindebuecherei@isernhagen.de) möglich. keh

## Offene Weide geht in die neue Saison

**ISERNHAGEN N.B.** Der Verein Offene Weide startet am Sonnabend, 7. Mai, in die Saison. Ab 16 Uhr öffnen sich wieder die Weidetore an der Gutenbergsstraße 1. Von da an sind die öffentlichen Treffen immer mittwochs von 15 bis 18 Uhr. Der Verein sieht sich als eine Plattform für Begegnungen zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen, Singles und Familien, Alt und Jung. Auf dem Gelände der Bethlehemgemeinde in N.B. können Kinder im Sandkasten spielen oder die Tiere streicheln, die sich frei bewegen, während die Erwachsenen miteinander ins Gespräch kommen. Während der Öffnungszeiten gibt es Tee und Kaffee, Kuchen und Kekse können mitgebracht werden. Weitere Informationen gibt im Internet auf [www.offene-weide.de](http://www.offene-weide.de). keh