

lige, inzwischen 210 Mitglieder zählende Förderverein gewaltigen Anteil. Im Freibad kann man nicht nur schwimmen. Neu ist die Wassergymnastik mit Sandra Vogt jeden Sonntag von 9 bis 9.30 Uhr. Schachspielen lernen können alle Interessierten ab 8. Juli, 14 Uhr, unter Anleitung von Günter Brüggemann. Jeden ersten Sonntag im Monat findet um 8.30 Uhr ein Frühstück statt. Ingrid Hassmann setzt ab 1. Juli ihre sonntäglichen Vorlesestunden für Kinder fort. Voraussetzung: Das Wetter muss gut sein. Auch die Fahrradwache gibt es wieder.

6000 Euro fehlen noch, dann kann das Kinderplanschbecken renoviert werden. Der Förderverein hofft auf weitere Spenden. „Sobald wir das Geld zusammen haben, renovieren wir nach dem Ende der Saison“, verspricht Prof. Jacobi. Gefreut hat sich der Förderverein über eine Spende von „Marktkauf“. „Die Materialien werden wir nach und nach verbauen.“ Ansonsten hoffen alle auf volles Haus und weiter prima Wetter. „Die Saison hat gut angefangen“, so Prof. Jacobi.

INFO

Öffnungszeiten

Das Freibad Voerde ist montags bis freitags von **6.30 Uhr bis 20 Uhr** und samstags, sonn- und feiertags von 8 Uhr bis 20 Uhr geöffnet. Kinder zahlen 1,50 Euro fürs Einzelticket, 11 Euro fürs Zehnerticket; Erwachsene 3, bzw. 22 Euro.

Gemeinschaft macht's mehr: Wassergymnastik findet im Voerde Freibad immer sonntags um 9 Uhr unter Leitung von **Sandra Vogt** statt. Kostenlos, bei 24 Grad Wassertemperatur, allerdings nur bei gutem Wetter – **Regen** mag der Kassettenrekorder nicht.

Kostenlos, bei 24
FOTO: HORST WARZANSKI

Schwimmen gibt Auftrieb

VON PROF. GÜNTHER JACOBI

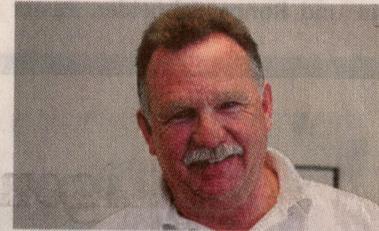
Die Freibadsaison hat begonnen, und Badegäste wie Badbetreiber hoffen auf Sonne, Hitze und einen regenarmen, langen Sommer. Neben dem Badespaß ist für viele das Schwimmen im Freien der große Zugewinn gegenüber dem Hallenbad mit all seinen Nach- und Vorteilen. Schwimmen ist neben Laufen die fortbewegende Sportart, die den gesamten Körperbau, ja Organismus, anspricht. Wie Gehen und Laufen bedarf es beim Schwimmen keinerlei Hilfsmittel, abgesehen vom Medium Wasser. Schwimmen zählt zu den schonendsten und damit gleichzeitig zu den gesündesten und universell auszuübenden Sportarten überhaupt.

Gelenke werden weniger belastet

Bedingt durch den Auftrieb, den der Körper im Wasser erfährt, belastet Schwimmen den Bewegungsapparat, insbesondere die Gelenke der Extremitäten und die Wirbelsäulengelenke und Bandscheiben so gut wie nicht. Denn das Körpergewicht lastet auf den großen Gelenken, den Bändern und der Wirbelsäule nur zu etwa einem Zehntel. Hier wird der enorme Vorteil des Schwimmens gegenüber anderen Sportarten mit der Gelenkbe-

lastung durch die Schwerkraft deutlich. Gleichzeitig kommt es durch schonende Bewegung im Medium Wasser zur rhythmischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Deshalb kann regelmäßiges Schwimmen gerade Menschen mit hohem Übergewicht oder bereits durch Arthrose oder Entzündung geschädigten Gelenken oder Menschen mit Osteoporose empfohlen werden. Dabei ist Schwimmen zunächst ein klassischer Ausgleichssport.

Schwimmen ist aber auch als Ausdauersport sehr geeignet und kann somit leicht in ein Stufenprogramm zum Training der Brust- und Rückenmuskulatur, aber auch der Schulter-, Hüft und Kniegelenke aufgenommen werden. Nicht hoch genug kann Schwimmen zur Verbesserung der Atmung und des Blutkreislaufs eingeschätzt werden. Darüber hinaus ist Schwimmen meist mit raschen Wechseln der Hauttemperatur verbunden, was eine Abhärtung und damit Stärkung der Immunabwehr begünstigt. Dass Wasser, insbesondere durch stetige, rhythmische Bewegung und den Massagedruck zur Straffung der Haut und des Bindegewebes führt, darf als zusätzlicher Wellnesseffekt beim Schwimmen ausgenutzt werden. Bedenkt man,



Fit werden im Freibad, empfiehlt Prof. Dr. Jacobi.

RP-ARCHIVFOTO: JÖRG KAZUR

dass regelmäßiges Schwimmen in hervorragender Weise Stress abbauen hilft, so muss man Schwimmen als diejenige Sportart deklarieren, die den ganzen Körper anspricht und einen hohen Beitrag zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden und Fitness leistet.

Beim Schwimmen erfordert der relativ hohe Widerstand des Wassers einen hohen Körpereinsatz, das heißt eine starke Muskelarbeit. Wird aus dem eher gemüthlichen Baden ein konsequentes Bahnschwimmen unter entsprechendem Muskeleinsatz, so resultiert hieraus ein hoher Energieumsatz. Allerdings werden außerhalb des Leistungsschwimmensports Trainingsbedingungen am Herz mit Herzfrequenzen von 120 bis 140 Schlägen pro Minute, wie sie beim Dauerlauf oder Fahrradfahren vor-

kommen, beim Schwimmen nicht erreicht. So gibt es gewiss Sportarten und Trainingsprogramme, mit denen man sicherer überschüssiges Körpergewicht verlieren kann. Jedoch ist regelmäßiges Schwimmen sehr gut dazu geeignet, das einmal erreichte Wunschgewicht stabil zu halten.

Training für die Lunge

Der viel höhere Körperdruck des Wassers im Vergleich zur Luftatmosphäre übt einen besonderen Trainingseffekt auf die Lunge und das Herz aus. Hierdurch wird die Atemmuskulatur gestärkt, die Herzmuskelfunktion verbessert. Somit muss man Schwimmen als Ganzkörper-sport einstufen, was seine besonderen Effekte auf die Gesunderhaltung, aber auch seinen Reiz ausmacht. Alle Komponenten für körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness), das heißt Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden durch regelmäßiges Schwimmen gleichermaßen verbessert.

Zu Beginn einer Schwimmerkarriere ist es ratsam, ja meistens sogar notwendig, sich von einem erfahrenen Schwimmer oder vom Schwimmmeister selbst in den individuell besten Schwimmtechniken einweisen zu lassen.