

Fitness-Studio im Wasser eröffnet

Dr. Uwe Schlünz stellt sein neues Aquaback-Bike und Konzept vor

VON ULLA INGENHOVEN

Lilienthal. Dr. Uwe Schlünz ist nicht nur Sportwissenschaftler, Sporttherapeut und Heilpraktiker, sondern auch Erfinder. Seit Jahren steckt er viel Zeit, Energie und auch Geld in die Entwicklung von Fitnessgeräten, die im Wasser zum Einsatz kommen. Seine neueste Erfindung ist ein Liege-Bike, das zusammen mit seinen weiteren Fitnessgeräten am kommenden Sonntag, 20. Februar im Lilienthaler Hallenbad, Schoofmoor, vorgestellt wird. An diesem Tag eröffnet der Inhaber des Gesundheitsstudios Ballance, Osterholz-Scharmbeck, das Aquaback-Training, ein Fitness-Studio im Wasser. Es ist das erste in ganz Niedersachsen.

Das neue Aquaback-Bike

Das Besondere an dem neuen Aquaback-Bike seien der in Stufen einstellbare Wasserwiderstand und die optimale ergonomische Liegeposition der Trainierenden im Wasser, sagt Dr. Schlünz. Dieses Liegerad hat er auf der Medica in Düsseldorf, der größten Medizinmesse der Welt, vorgestellt. Das Interesse auf internationaler Ebene sei groß gewesen. „Man ist schon ein bisschen stolz, wenn Amerikaner, Russen und Chinesen das toll finden.“ Sicher möchte er das Gerät, das wie alle anderen seiner Entwicklungen patentiert ist, auch international vertreiben, aber erst einmal wolle er sich einen Markt in Deutschland aufbauen. In Kliniken soll es jetzt getestet werden. Sechs Räder seien bereits im Umlauf. Produziert wird das Gerät in Bremen.

Spezielles Zirkeltraining

Dr. Uwe Schlünz führt jedoch nicht nur seine Geräte vor, sondern auch sein spezielles Zirkeltraining. Angeboten wird es vom BallanceTraining, organisiert von Studioleiter Axel Meger. Jeder Interessierte kann von 10 bis 15 Uhr dieses Trainingskonzept mit dem Namen



Dr. Uwe Schlünz stellt neben seinen anderen Geräten sein neues Aquaback-Bike vor. Foto: eb

Aquaback kennen lernen und ausprobieren. „Dieses Trainingskonzept bietet mit zehn Stationen, bestehend aus fünf Geräten und fünf freien Übungen mit Aquahanteln oder Poolnudeln ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination“, erklärt Dr. Schlünz. „Es empfiehlt sich für alle, die Spaß an der Bewegung im warmen Wasser haben und ihre Fitness steigern wollen.“ Besonders an Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden richte sich dieses Training. Zu diesem Thema wird der 45-Jährige an diesem Tag der offenen Tür um 12 Uhr auch einen Vortrag halten.

Die Kurse

Die Kurse beginnen am 21. Februar um 10.15 Uhr, am 22. Februar um 18.15 Uhr, am 23. Februar um 17.30 Uhr und um 18.15 Uhr sowie am 25. Februar um 9 Uhr. Alle Kurse dauern bis zu den Osterferien, danach umfassen sie zehn Termine. Dr. Schlünz weist darauf hin, dass die AOK 85 Prozent der Kosten übernehmen wird. Anmelden kann man sich unter der Telefonnummer 04791 / 980344.



Am Tag der offenen Tür können die Besucher im Lilienthaler Hallenbad alle Wasser-Trainingsgeräte ausprobieren. Foto: eb