

FAQ – Häufig gestellte Fragen:

Warum sind AquaFITNESS-Kurse sogar noch besser als Schwimmen ?

Was macht AquaFitness / AquaGymnastik für Gesundheitsorientierte so besonders interessant

vgl. oben: Focus-Studie Platz 1 – deutlich vor Schwimmen !

Zunächst einmal sind die Gelenke und die Wirbelsäule wie beim Schwimmen entlastet durch den Auftrieb !

AquaFitness / AquaSport verbrennt besonders viel Kalorien – bis 100 % mehr als bei Vergleichssportarten an Land !

Weil: Der **Temperaturunterschied** Wasser zu Körper führt - anders als an Land - zu erhöhtem Stoffwechsel („ **Heizeffekt** “). Dies trifft natürlich auch beim Schwimmen zu !

Aber: Während die meisten „ Normal-Schwimmer “ (also die Nicht - Vereins- bzw. Leistungs - Schwimmer) ruhige Bahnen mit vielen Pausen abwechseln – sind Sie in unseren AquaFit.- und AquaGym-Kursen **volle 60 Min. hochaktiv** – Sie erreichen viel mehr in puncto Fitnesssteigerung, Herz-Kreislaufverbesserung und Fettverbrennung ! Flotte Musik und unsere Aqua Trainer als auch die Gruppe motivieren Sie !

Orthopädischer Vergleich Aqua Sportkurse zu normalem „ Schwimmen “:

Orthopäden und Physiotherapeuten müssen vielen Menschen mit Problemen der **Lendenwirbelsäule** (Kreuzschmerz, zu viel Hohlkreuz, Bandscheibenprobleme etc.) oder an der **Halswirbelsäule** (z. B. Verschleiß, Kopfschmerz, Tinnitus, Verspannungen etc.) vom Brustschwimmen abraten, aufgrund der ungünstigen rückgeneigten und überstreckten Haltung bei diesem Schwimmstil!! Beschwerden können sogar verstärkt werden.

Alternativschwimmstile (**Rücken, Kraulen**) werden oft gar nicht beherrscht, ungünstig ausgeführt oder sind meist durch Platzmangel in öffentlichen Bädern nicht störungsfrei praktikierbar.

AquaFitness, AquaJogging und AquaGymnastik in unseren Kursen aber wird in **senkrechter** Position, unter Entlastung der geschädigten Wirbelsäulenabschnitte und dazu noch unter **physiotherapeutischer Aufsicht** (Beratung, Sondertips etc.) durchgeführt.

Beurteilung / Fazit:

In der Gegenüberstellung wird deutlich, warum unsere Sporttop Aqua Kurse **Platz 1** unter **gesundheitlicher Sicht** – an der Spitze von 20 heutigen Fitnesstrends und Modesportarten innehat sogar deutlich **vor Schwimmen!**

Wie hängt die Wassertiefe mit der Intensität zusammen? (Aufräumen eines Vorurteils)

Die Intensität und Effektivität eines Aquakurses haben rein gar nichts mit der Wassertiefe zu tun – gerade im Flachwasser (vermeintlich „einfach“) kann man durch den Bodenkontakt besondere Kräfte freisetzen, Sprünge und besonders anstrengende Widerstandsübungen einbauen. Übrigens: Unsere Professional-Trainerlehrgänge finden meist im flachen Wasser statt – weil: sehr anspruchsvoll und variantenreich!

Bedenke: Flachwasser ist wie eine Sporthalle oder ein Sportplatz: Dort können Senioren, Behinderte – aber auch fitte Sportler – und sogar Olympiaathleten trainieren. Die Intensität wird im Wasser nur durch ► Tempo, Geräteeinsatz (Widerstandsflächen), Hebelarm und Übungsdauer bestimmt. Probieren Sie´s aus!

Was ist bei der Wassertemperatur zu beachten?

- Zugestanden von der VBG: 27 Grad per Vertrag mit SPORTOP
- Tatsächlich ständig 28,7 bis 29,9 Grad gemessen!
- Für Hallenbäder ist dies eine völlig übliche Temperatur
- **Der eine friert – andere verstehen´s nicht – warum ist das so?**

Man unterscheidet: a) die tatsächliche gemessene Temperatur und b) die „ subjektiv gefühlte “ Temperatur.

Diese kann bei derselben Person und derselben „ gemessenen Temperatur “ deutlich variieren durch z. B. Jahreszeitliche Stoffwechsellumstellung, Diät, grippaler Infekt, Hormonschwankungen (Regel, Wechseljahre),

niedriger Blutdruck, isolierende Fettschicht (Schlanke)

- **Ein Hallenbad ist kein Rheumabad** – für Fitnesskurse darf das Wasser nicht zu warm sein (vgl. Fettverbrennung !). Der Sparkurs der VG kann Schließung des Bades verhindern !

- Bewegen Sie sich von Anfang an schnell im Wasser

- wem ständig und auf Dauer zu kalt ist, muß leider verzichten oder in ein wärmeres Bad fahren oder ►

- kaufen Sie sich einen **NEOPREN-SHORTY** (ab ca. 40,00 Euro) – wir informieren Sie gerne: **Trainer** fragen

bzw. **Aushänge (Adressen)** einsehen (im Bad oder bei SPORTOP)

Übrigens: Woanders trainieren ganze Kurse in solchen Anzügen !

Worauf muss ich beim Duschen achten?

Da als öffentliches Bad geplant, muss man mit der gegebenen Situation leben. Paar Tipps zu schnelleren „Abwicklung“:

- **Im Wechsel** steigen die Teilnehmer **jeweils eines Kurses** (freiwillig!) ca. 5 Min. früher aus dem Wasser (wer nicht will, bleibt im Wasser)
- **Man wartet paar Minuten** auf den Wärmebänken
- **Männer** (da weniger) duschen paar Minuten **früher** oder gleich in der **Handicap-Dusche** (Ende Langflur mit Haar-fönen!) So können die Damen auch die Männerdusche nutzen!

Was muss ich über die Kursbelegung und die Teilnehmerzahlen wissen?

Unsere Belegung richtet sich nach einer **Ganzjahresmischkalkulation** und einer **notwendigen Wirtschaftlichkeit** (Geräte- u. Trainerkosten, hohe monatliche Mietbelastung)

- Wir können schwache belegte Kurse (z. B. samstags oder besonders in den Sommermonaten) nicht einfach canceln: Einmal gekündigte Stunden werden anderweitig weitervermietet und sind ggf. für immer weg – wäre doch schade!

- Also sollten wir alle sehr froh sein, dass AquaVITAL durch gut belegte Kurse in der Winterperiode kostendeckend arbeiten kann und das Gesamtprogramm, das für jeden etwas bietet, so weiter existieren kann in seiner

Vielfalt für Jung und Alt !!

- Der Versuch, Do - Abend - Kurse anzubieten, wurde vom Aqua-Publikum 2007 nicht angenommen und brachte uns (bei voller Mietzahlung!) finanziell ins Wanken. Auch der schwächer belegte Samstag könnte bei mehr Flexibilität besser genutzt werden. **Also:** Wenn Sie es gerne **etwas geselliger** haben und an ihre Freundin heranrücken möchten, weil man sich so (bei lauter Musik) besser unterhalten kann: Tun Sie es – **wir freuen uns, wenn´s Ihnen gefällt.**

Wollen Sie etwas mehr Platz? Orientieren Sie sich nach den ständig freien Wasserflächen, halten Sie die Augen auf und konzentrieren Sie sich auf das was gerade abgeht – oder **wechseln Sie ggf. auf Samstag, oder**

nutzen Sie die Sommermonate.

Übrigens: Nach paar Einheiten fehlen üblicherweise sowieso immer einige Teilnehmer! ...

Siehe unten: Im Vergleich der Mitanbieter ...

Unsere Kurse sind qualitativ sehr gut und sehr günstig – das lockt natürlich auch viele an außer Ihnen – ist doch

auch eine schöne Bestätigung: **AquaFitness bringt´s total (laut FOCUS - Studie Platz 1 von 20**

Fitnessrends
der modernen Fitness-Szene).

Wie sieht das Preis-/Leistungsverhältniss im Vergleich zu anderen Mitanbietern aus?

Manchmal ist es gut, zu schauen, wie es bei anderen AquaFitnesskurs -Anbietern läuft. Das schafft Zufriedenheit und man ist froh, das AquaVITAL by SPORTOP in Ihrer Nähe angeboten wird. Und vielleicht kann man dann auch versöhnlicher mit dem ein oder anderen „ Problem “ (z. B. Duschen) umgehen.

Zusammenfassung der Vergleichs – Ergebnisse

- 1) TEMPERATUR:** in allen öffentlichen Bädern **nicht wärmer** als in Wirges
- 2) ZEIT:** **Meist kürzer** als bei uns (30 – 45 Min.)
- 3) PREIS:** Meist teurer – **nicht selten sogar erheblich !**
- 4) QUALITÄT:** Nach dem Urteil von uns Trainern (wir kommen rum !) und auch von Auswärtigen, die von weitem – z. B. aus Bad Marienberg, Bad Ems, Nassau, Limburg - Diez etc. zu unseren Kursen fahren, bieten wir die **attraktivsten Kurse** an (vgl. TEAM)
- 5) TRAINER-TEAM:** woanders stehen teils Bademeister vor dem Kurs (z. B. in Montabaur). Unser SPORTOP – Aqua – VITAL - Trainer-Team besteht aus: Sportlehrern, Physiotherapeuten, AquaFit - Professional - Trainern, Schwimmmeister (Kinderkurse: DLRG-Trainer, Erzieher u.a.)
- 6) ZUSCHÜSSE:** Bei vielen Mitanbietern **gibt´s nicht mal Zuschüsse** wegen fehlender Qualifikation !

EINZELVERGLEICHE (Westerwald / BRD):

A) Montabaur: Anbieter NR 1 / Hallenbad:

- 30 Minuten weniger Zeit, 15,00 Euro teurer, keine Zuschüsse, weil: Trainer ist der Schwimmmeister.
- Fünf Jahre nach SPORTOP gestartet.

B) Montabaur: Anbieter NR 2 / Schulbad (Wassertiefe 40-80 cm) : Pfarrer Kneipp läßt grüßen !

C) Bad Marienberg: mehr Geld trotz nur 45 Min. und laut Kursgästen „ nicht so gut “

D) Nassau / Bad Ems: 30 Min. AquaGym = 65,00 Euro ! **Entspricht 130,- €** für 60 Min.
(und laut Kursgast “ lang nicht so gut “)

E) Mühlheim (TAURIS): (umgerechnet, da 45 Min.-Kurse) → AquaGym: **100,00 Euro** für 10 x 60 Min.
AquaFitness: **120,00 Euro** für 10 x 60 Min.

F) Neuwied (Deichwelle): Alle 6 Kursangebote AquaFit / AquaGym kosten jeweils 60,00 Euro für 30 Min.
(also **120,00 Euro** bei 60 Min.)

G) Norddeutschland: generell ab **120,00 Euro** / 60 Min. aufwärts. Die Intensität und Effektivität eines Aquakurses haben rein gar nichts mit der Wassertiefe zu tun – gerade im Flachwasser (vermeintlich „ einfach “) kann man durch den Bodenkontakt besondere Kräfte freisetzen, Sprünge und besonders anstrengende Widerstandsübungen einbauen. Übrigens: Unsere Professional-Trainerlehrgänge finden meist im flachen Wasser statt – weil: sehr anspruchsvoll und variantenreich!

Bedenke: Flachwasser ist wie eine Sporthalle oder ein Sportplatz: Dort können Senioren, Behinderte – aber auch fitte Sport-

ler – und sogar Olympiaathleten trainieren. Die Intensität wird im Wasser nur durch ► Tempo, Geräteeinsatz (Widerstandsflächen), Hebelarm und Übungsdauer bestimmt. Probieren Sie ´ s aus!