



Antje Kühndahl und Michael Kirch sehen vom Beckenrand aus zu, wie Physiotherapeutin Ricarda Minde mit den Kindern das Aquafitness-Training durchführt. Foto: Dorau

Aquafitness für Kinder

Sparda-Bank West spendet dem Verein Pro Mobil 700 Euro

VON MAREN MENKE

VELBERT. Eine Spende der Sparda-Bank West konnte der Verein Pro Mobil jetzt entgegennehmen. „Wir freuen uns, dass wir den Verein mit 700 Euro unterstützen können“, so Michael Kirch, Geschäftsführer der Sparda-Bank-Filiale in Velbert. „Insbesondere sollen Kleingeräte und Schwimmhilfen für unsere Aquakurse von dem Geld angeschafft werden“, so Antje Kühndahl, Leiterin des Fachbereichs Jugend und Freizeit bei Pro Mobil. Seit zwei Jahren bietet der Verein für Menschen mit Behinde-

rungen die Kurse „Aquafitness mal anders“ regelmäßig an. In der Schwimmhalle der Schule Am Thekbusch bekommen Kinder mit verschiedensten körperlichen Beschwerden eine besondere Förderung. Unter Anleitung der Physiotherapeutin Ricarda Minde können sich die Teilnehmer in dem 34 Grad warmen Wasser schmerzfrei bewegen. Inhalte der Kurse sind sowohl ein gesundes und schonendes Herzkreislauftraining sowie das Vorbeugen und der Abbau von Übergewicht.

„Ricarda bleibt auch nicht am Beckenrand stehen, sondern ist gemeinsam mit den

Kindern im Wasser“, bemerkt Kühndahl. Die Kursgrößen werden mit nur acht Kindern bewusst klein gehalten. „Der Boden des Schwimmbeckens kann höhenverstellt werden, das vereinfacht beispielsweise den Einstieg“, so Kühndahl. Zudem sei die warme Wassertemperatur gut für die Muskeln und Gelenke. „Auch Rollstuhlfahrer können dank spezieller Liegen und einer Hebebühne das Angebot wahrnehmen.“

Im Januar starten wieder Aquafitness-Kurse. Interessierte können sich dafür bei Antje Kühndahl unter Tel. 02051/60570 melden.