



Monika Prelle (55, von links), Angelika Wegener (53), Sigrun Marquwald (48) und Angelika Gehrken (53) fühlen sich sichtlich wohl im kühlen Nass. Walter

## Bewegung im Wasser weckt Spaß am Sport

Neuer Kursus im Sport- und Kulturbad hilft bei Übergewicht

Seit kurzem bietet das Sport- und Kulturbad in Pattensen „Fettkillerkurse“ speziell für übergewichtige Kinder und Erwachsene, so genannte Adipositasranke, an.

VON NADINE WALTER

**PATTENSEN.** Ungehemmt bewegen sich die vier Frauen im Wasser des Schwimmbads – sie joggen, strampeln mit den Beinen und trainieren mit den Hanteln. Ein ungewohntes Gefühl der Leichtigkeit für die Übergewichtigen.

Das Wasser befreit sie von 90 Prozent ihres tatsächlichen Körpergewichts. An Land drückt das Gewicht nicht nur auf die Gelenke, sondern auch auf die Stimmung. „Durch die Wassergymnas-

tik habe ich erst wieder Spaß am Sport bekommen“, sagt Angelika Gehrken und lacht fröhlich.

„Viele Frauen haben aus Scham seit Jahren keinen Fuß mehr in ein Schwimmbad gesetzt“, sagt Fitnesstrainerin Gerti Junge, die die Kurse leitet. Ohne kritische Blicke können sie sich jetzt in Pattensen bewegen.

Nicht das Gewicht soll reduziert, sondern Muskeln aufgebaut werden. Den überflüssigen Kilos will Trainerin Junge durch Ernährungsberatung und Nordic Walking entgegenwirken. „Diese drei Kurse zahlt einmal jährlich auch die Krankenkasse“, erklärt sie. Der Grundstein für eine Adipositas-Erkrankung wird meist in der Kindheit gelegt. „Es erschreckt mich, wie viele Kinder sich von

Fast Food ernähren und den ganzen Tag vor dem Fernseher sitzen“, sagt Junge ernst. „Die Kinder geraten in einen Teufelskreis. Die Bewegungen fallen schwer und sie werden von Mitschülern beim Sport gehänselt.“

Junge bietet auch eine Gruppe für betroffene Kinder an. Bisher sind aber erst fünf dabei. „Eltern wollen das Übergewicht nicht wahr haben und verdrängen die gesundheitsschädlichen Folgen“, berichtet sie. Voraussetzung einer erfolgreichen Therapie sei, sich bewusst zu machen, dass die Kinder unter einer Sucht leiden.

Wer seinen Kilos den Kampf ansagen will, kann sich im Internet unter [www.freizeitbad-pattensen.de](http://www.freizeitbad-pattensen.de) über das neue Kursangebot informieren.