

Medieninformation

Fußballer des VfL Hörste fahren im Wasser Rad Kreisliga A Ligist hält sich im Winter mit AquaCycling fit

In der Saisonvorbereitung zieht es die 1. Herren Kreisligamannschaft des VfL Hörste vom Trainingsplatz ins Thermalsolebad des Gesundheitszentrums in Bad Waldliesborn.

Als alternative Trainingsform steht erstmalig Aquacycling auf dem Trainingsplan der ambitionierten jungen Fußballer. In der Winterpause nutzt die Mannschaft um Trainer Uwe Koers das Training auf den Aquaridern um die Kondition zu stärken.

Sabrina Baerwald, Sport- und Gymnastiklehrerin und Aquacycling Trainerin aus dem Therapeuten-Team des Gesundheitszentrums gestaltet das Training so abwechslungsreich, dass der Mannschaft kaum eine Pause zum Verschnaufen bleibt. Dazu läuft peppige Musik, die die Sportler noch zusätzlich motiviert.

Neben der Beinmuskulatur, die gezielt über verstellbare Widerstandsplatten am Aquarider und Tempovariationen trainiert wird, bringen die Fußballer das Wasser im Therapiebecken des Thermalsolebades durch vielfältige Armbewegungen zum schäumen. Durch den Einsatz der Arme wird das Training effektiver, trainiert wird zugleich die Rumpf- und Armmuskulatur.

Die Hörster Fußballer nutzen dieses innovative Trainingsgerät um sich auf die Rückrunde vorzubereiten.

Weitere Infos erhalten interessierte Mannschaften im Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn unter Tel.: 02941/8001250.



Die Spieler des VfL Hörste treten kräftig in die Pedalen. Sabrina Baerwald fordert die jungen Kicker beim Aquacycling im Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn.