



„Hier können Sie was erleben“:
das Kursangebot im Copa Ca Backum

Rendezvous mit der Poolnudel

Wir sorgen fürs Wohnen, Sie können leben.



Das Becken ist voll, die Arme in der Luft. Bei der Wassergymnastik im Copa wird jeder Muskel trainiert.

Dienstags, 8.45 Uhr. Das Nichtschwimmerbecken im Copa Ca Backum gut gefüllt. 30 Gäste sind im Becken und warten auf den Start der Wassergymnastik. *Herten-erleben*-Mitarbeiter Thomas Backs ist mit dabei. Und will am Morgen etwas für die Fitness tun.

Unser Leiter heute ist Jens Wiesmann (40). Der Schwimm-Meistergehilfe wirft den Ghetto-Blaster an und lässt seinen Kurs erst einmal die Muskeln lockern. Zu entspannter Disco-Musik von Paula Abdul, die uns in Stimmung bringt. Arme und Beine werden im Wasser ordentlich gestreckt und gedehnt. Extraschicht für verspannte Muskeln, Gelenke und Bänder. Jens Wiesmann macht die Übungen vor, der Kurs folgt. „Jetzt nehmen wir uns alle eine Poolnudel“, heißt es plötzlich, als ich gerade richtig wach und in Fahrt bin. Eine Poolnudel? Die Teilnehmer schwimmen zum Beckenrand und schnell ist klar, was Poolnudeln sind. Lange bunte Styropor-Rollen sind nun unser Instrument. Für Anfänger gar nicht so leicht zu handhaben. Der restliche Kurs besteht, wie meistens hier, aus Stammgästen und hat die Dinger fest im Griff. „Rechtes Bein vor! Eins, zwei!“, ist Wiesmanns Kommando. Ich folge, mit der Poolnudel unter dem Fuß. „Linkes Bein runter! Eins, zwei!“ Unser Chef erhöht zwischendurch das Tempo, lässt uns auf der Stelle laufen, so schnell es geht. 20 Minuten dauert der Spaß im Hallenbad, danach bin ich fit für den Tag.

FOTOS: BIRGIT FREY

„Die Leute wollen hier ein bisschen gefordert werden“, erklärt uns Schwimm-Meistergehilfe Jens Wiesmann, als wir aus dem Nichtschwimmerbecken steigen. Wassergymnastik, das war für den Oer-Erkenschwicker Teil der Ausbildung. Mit seinen Kollegen im Copa Ca Backum bietet er das offene Angebot wochentags jeden Vormittag und am Freitagabend an. Die Teilnahme ist für Badbesucher kostenfrei.

Wer noch mehr Action will, für den gibt es abends die Aquapower-Wassergymnastik, für die extra bezahlt werden muss. „Diese Kurse sind aber immer schnell ausgebucht“, weiß Copa-Chefin Petra Anlauf. Genau wie das Babyschwimmen, das ebenfalls zum Kursangebot gehört. Kinder und Erwachsene, die noch gar nicht schwimmen können, sind im Copa auch an der richtigen Adresse: Schwimmkurse, die in der Regel zwei Wochen lang dauern, finden hier nachmittags statt. Mit „Seepferdchen“ als Ziel.

Thomas Backs



infotipps

Copa Ca Backum

Über den Knöchel/Teichstraße
45699 Herten, Tel.: 0 23 66 / 30 73 10
www.copacabackum.de

Bild: digitalstock



Genossenschaftliches Wohnen bietet viele Vorteile, denn wir sind dem Wohl unserer Mitglieder verpflichtet. Überschüsse werden im gemeinsamen Interesse angelegt und investiert. Wir modernisieren regelmäßig, somit befinden sich unsere Wohnungen in einem guten Zustand. – Und als Genossenschaft legen wir großen Wert auf einen direkten, unkomplizierten Kontakt. So einfach kann Wohnen sein. Und wie leben Sie?

hwg

Hertener Wohnstätten
Genossenschaft eG
Gartenstraße 49, 45699 Herten
Telefon 0 23 66 / 1009-0
Fax 0 23 66 / 356 37

Jetzt eine neue Wohnung?
www.hwg-herten.de
info@hwg-herten.de

