



# SHG Taubblind AKTIV Köln/Essen



Foto: Gruppe vor dem Schwimmbad AGGUA

## Wassergymnastik in Troisdorf

von Petra Alexa Püttgens und Georg Cloerkes

Wir trafen uns am Mittwoch, dem 20. März, um 13 Uhr vor dem Schwimmbad AGGUA in Troisdorf und wir waren mit 6 Teilnehmern mit 6 Taubblinden-assistenten.

Zuerst begannen wir im warmen Wasser in einer Runde vor- und rückwärts zu waten, damit die Muskeln aufgewärmt wurden. Mit Schwimmnudeln ruderten wir stehend vor- und rückwärts, stöpselten abwechselnd mit den Armen hoch und runter wie im Krafttraining und bewegten dann abwechselnd die Füße auf dem Schwimmnudel hoch und runter. Anschließend radelten wir kräftig, indem wir auf der Schwimmnudel wie im Sattel saßen.

Nach einer 30 minütigen Wassergymnastik lernten wir die neu renovierten Schwimmbecken von innen und außen kennen. Wir hatten viel Spaß mit verschiedenen Wassermassagen.

Nach etwa 3 Stunden verließen wir gemeinsam das schöne Schwimmbad AGGUA und gingen 15 Minuten zum MK Theo Grillrestaurant in der Hauptstraße. Da genossen wir Trinken und Essen.

Es war ein schöner Tag. Die Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Taubblind AKTIV Köln/Essen ist erfolgreich verlaufen.