

# Ein Hallenbad für Leibnitz !

In unserer **Bezirksstadt** sind ausführliche Aktivitäten für ein **Jugend- und Familiengästehaus, eine Sporthalle und die Musterlandakademie** in voller Planung.

Für diese Projekte investiert das Land Steiermark (und damit werden unsere Steuergelder verwendet) und die Stadtgemeinde Leibnitz insgesamt ca. **9,5 Millionen Euro**. Trotz dieser hohen Summen sind solche Ausgaben begrüßenswert, da sie neue Impulse für die Wirtschaft und die Bevölkerung bringen.

Längst überfällig für eine **Bezirks- und Schulstadt** wie **Leibnitz** und zu den neuen Projekten absolut dazu passend, ist die Errichtung eines **Hallenbades**.

Wir brauchen ein **Hallenbad mit Sportbecken** (evtl. einen Sprungturm) und **Lehrschwimmbecken** im Bezirk Leibnitz !

Für jedes Alter – von Kleinkind bis zum Senior - bringt eine Schwimm- und Bademöglichkeit viele **gesundheitsfördernde Aspekte**. Durch Studien ist belegbar, dass **Aqua Fit Training** (Wassergymnastik und Aqua Jogging) u. **Schwimmtraining** wichtige Bestandteile zur Gesundheitsprävention leistet.

## Die gesundheitlichen Aspekte der Bewegung im Wasser:

- \* da der Herzschlag im Wasser um 5 – 20 Schläge pro Minute reduziert ist, wirkt es als schonendes, gut dosierbares Herz-Kreislauf-Training
- \* Steigerung der allgemeinen Fitness (vor allem Kraft und Beweglichkeit)
- \* die Bewegungen gegen den Wasserwiderstand sind ein effizientes Ganzkörpertraining
- \* Verbesserung der Beweglichkeit und Erweiterung des Bewegungsspektrums
- \* Entlastung der Gelenke und des Bewegungsapparates
- \* die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Muskulatur, der Haut, des Bindegewebes und entschlackt den Körper
- \* schnellere Ankurbelung sämtlicher Stoffwechsellvorgänge und rascherer Abbau von Stoffwechselendprodukten
- \* sehr wenig bis keine Verletzungsgefahr
- \* gutes Ausgleichstraining für viele Sportarten (selbst Rennpferde werden nach der Belastung zur schnelleren Muskelregeneration im warmen Wasser bewegt)
- \* ideales Aufbautraining nach Verletzungen; nach Gelenkoperationen wird Unterwassergymnastik angewendet
- \* für Bewegungseinsteiger bis zum ambitionierten Sportler geeignet

- \* das Körpergewicht spielt keine Rolle, da im Wasser nur 1/10 spürbar ist
- \* das **Gefühl der Schwerelosigkeit** im Wasser bewirkt auch **psychische Entspannung** und steigert enorm das **Wohlbefinden!**

Schwimmtraining ist für den **Sportunterricht** unverzichtbar, um mit dem Element Wasser vertraut zu werden.

Ein Argument für einen Sprungturm: es erfordert Mut und Können von einem 3-, 5- oder 10 m Brett zu springen. Jugendliche brauchen solche Mutproben. Hier könnten sie in einem vorgegebenen Rahmen ihren Mut beweisen.

### **Ökologische Aspekte:**

Um in der langen Hallenbadsaison schwimmen zu können, legen die Einwohner des Bezirks Leibnitz ca. 60-100 km zurück.

Die SchülerInnen und LehrerInnen des Bezirks nehmen weite Busfahrten und hohe Eintrittspreise (Thermeneintritt) in Kauf und haben daher selten oder nie Schwimmunterricht.

Triathleten trainieren häufig im benachbarten Slowenien.

Um die Unterhaltskosten möglichst gering zu halten, könnte das Hallenbad in den Sommermonaten Juli bis Mitte September geschlossen bleiben.

Ein **Architektenwettbewerb** mit dem Schwerpunkt **Ökologie und Baubiologie** wäre vorbildhaft. Der Einsatz von **erneuerbarer Energie** kann die **Betriebskosten** minimal halten.

Ein Hallenbad hat einen hohen Kostenaufwand, doch darf hier keine Kosten-Nutzen-Rechnung angewendet werden. Der Vorteil liegt in der gesamtheitlichen **Gesundheitsvorsorge für Körper und Psyche**.

Für 24 Jugendliche der Tennisakademie wird ein hoher Aufwand getätigt, deshalb sollte auch die allgemeine Bevölkerung eine Aufwertung ihrer Freizeitgestaltung und Sportmöglichkeit erhalten.

Ein **Hallenbad** bedeutet eine wesentliche **Steigerung der Lebensqualität** und gesundheitliche Prävention für jedes Lebensalter.

**In diesem Sinne erhoffen und erwarten wir von allen Verantwortlichen einen größtmöglichen Einsatz und eine Zusammenarbeit über die Partei- und Gemeindegrenzen hinaus, damit auch dieses Projekt Wirklichkeit wird.**

**Interessensgemeinschaft Sporthallenbad**

Oktober 2007

Ingrid Dobler, Bewegungstrainerin  
[ingrid.dobler@gmx.net](mailto:ingrid.dobler@gmx.net)  
[www.fitness-by-dobler.com](http://www.fitness-by-dobler.com)

8451 Seggauberg, Oberlupitscheni 47  
Tel. 03452 – 75464 oder 0650 – 342 0416