POOL gazette

MÄRZ 2021 — DAS KUNDENMAGAZIN DER POOLPROFI AG

SEITE 4

«Wir schwimmen fürs Leben gern.»

SEITE 14

Der Pool als Fitnessstudio.
Aquafitness vereint Entspannung mit Training und macht den eigenen Pool zum Trainingsraum für Jung und Alt.

SEITE 20

Holz schafft Wohngefühl im Garten.
Mit der Verwendung von Holz beim Pool- oder Terrassenbau vergrössern Sie das Wohnzimmer in den Garten.

POOLPROFI

Die EVAstream verzaubert jedes Schwimmbad im Handumdrehen in ein professionelles Trainingsbad, in ein Home-Fitnessstudio und nicht zuletzt in eine einzigartige Wasserattraktion. Optimales Schwimmvergnügen für die ganze Familie.

Das ganze Jahr über schwimmen
Ab sofort können Sie nicht nur an warmen Sommertagen ein erfrischendes Bad nehmen. Beginnen Sie den Arbeitstag mit einem kraftvollen Ausdauertraining oder tauchen Sie abends in Ihren Pool ein, um sich von einem stressigen Tag zu erholen. Vom intensiven Ausdauertraining auf (Spitzen-)Niveau bis zum entspannten "Bahnenziehen". Vom Aquajogging bis zum Rehasport. Und die Kinder? Die toben sich mit der Stromschnelle oder dem Unterwasservulkan aus, die sich schnell herbeizaubern lassen.

„Ein Rundum-Erlebnis mit dem EVAstream Trainingsprogramm!"

Absolvieren Sie das EVAstream Trainingsprogramm mit den RGBW Unterwasserleuchten für ein einzigartiges Schwimmerlebnis! Die Trainings sind auf Schwimmer jeden Alters und jeden Schwimmniveaus ausgerichtet. Sie bestehen aus Intervall, Sprint und Ausdauerelementen und nehmen an Dauer und Intensität zu.

EVAstream Aufbau

EVAstream Fit/Pro Einbau

Kombination mit RX Smart

EVAstream Max Einbau

swimstream®
Gegenstromanlagen von Weltklasse

4 FARBEN + INOX
Passend für Salzelektrolyse
1.200 m³/h Laminare Strömung
Modelle für jede Anwendung
25 JAHRE gegen den Strom

Fühlbar mehr Zuhause.

In dieser Pool Gazette bieten wir Ihnen einige Ideen, wie Sie Ihr Schwimmbad noch besser nutzen können.

Sie als Poolbesitzerin oder -besitzer kennen und schätzen die Vorzüge eines eigenen Pools bereits ausgiebig. **Fitness und Wohlbefinden im eigenen «Schwimmbi» werden wichtiger.** Insbesondere der Wunsch nach einer Gegenstromanlage kommt sowohl bei bestehenden Anlagen als auch bei neuen häufig zum Ausdruck. Vielfach bietet eine klassische Anlage mit verstellbaren Düsen und ansprechender Strömung gerade bei Familien und Genussschwimme-rinnen und -schwimmern ausgezeichnete Dienste. Für ambitionierte und sportliche Schwimmer stehen neuartige Turbinenanlagen mit sehr starker und grossflächiger, laminarer Strömung zur Verfügung. Insbesondere dieser Typ lässt sich nachträglich recht einfach installieren.

Anfang Jahr haben wir mit zwei erfolgreichen Nachwuchsschwimmern einen Vergleich von zwei aktuellen Spitzen-Gegenstromanlagen in unserem Poolzentrum in Laufen durchgeführt. Micha und Dario Boxler waren begeistert von den Trainingsmöglichkeiten, welche sich damit eröffnen. In unserer Titelstory erfahren Sie mehr über ihren Schwimmalltag. Die zwei geben Ihnen auch Tipps, wie Sie mit ambitionierterem Training anfangen sollten.

Letzten Sommer sind wir eine sehr interessante Partnerschaft mit der Aquafitness-Queen Carmen Drebinger eingegangen. Ihr Programm bietet ganz neue Impulse, um den eigenen Pool als Fitnessgerät zu nutzen. Der Schnuppertag im September war ein grosser Erfolg. Impressionen finden Sie auf unserem YouTube-Kanal. Wir werden dieses Jahr wieder Anlässe mit Carmen bei uns in Laufen organisieren.

Eine beliebte Form der Poolnutzung ist natürlich eine Pool-Party. Hierzu lancieren wir in dieser Pool Gazette einen Wettbewerb, bei dem Sie einen Partygutschein über 1000 Franken gewinnen können. Viel Glück!

Ich wünsche Ihnen eine unbeschwerte und sonnige Saison voller Freude am und im Pool!

Ihr Poolprofi

Rolf Richterich, Dipl. Bau-Ing. ETH SIA
Geschäftsführer Poolprofi AG

PS: Ihr Feedback zum neuen Stil der Pool Gazette und zu den Geschichten würde uns natürlich sehr freuen – ebenso Ihre Ideen für Badespass!

Impressum

Ausgabe erscheint einmal jährlich
Auflage: 25 000

Herausgeber
Poolprofi AG
Geschäftsführer Rolf Richterich
Wahlenstrasse 4, 4242 Laufen
T 061 766 60 00, M 079 966 60 00
rolf.richterich@poolprofi.ch
info@poolprofi.ch
poolprofi.ch
facebook.com/poolprofiag

Konzept, Text und Gestaltung
Yellow, Strategische Kreativagentur

Druck
AVD GOLDACH AG

Papier mit FSC Mix Credit

Bildquellen
Poolprofi AG und Lieferpartner, Patrik Hänggi, Sandro Karrer, Getty Images, Keystone

POOLSTORY

«Wir schwimmen fürs Leben gern.»

POOLSTORY

Micha und Dario Boxler sind Leistungsschwimmer und trainieren achtmal pro Woche. Der Lockdown im Frühling letzten Jahres war für sie ein Schock. Doch dank ihrer Kreativität fanden sie eine Lösung, die schweizweit für Aufmerksamkeit gesorgt hat. Poolprofi hat die beiden Brüder nach Laufen eingeladen. Im Gespräch erzählten sie ihre Geschichte und testeten auch gleich zwei Gegenstromanlagen.

Texte von Hannes Müller, Fotos von Patrik Hänggi, Sandro Karrer und Keystone

«Der Bundesrat hat heute, 16. März 2020, in einer ausserordentlichen Sitzung die Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung weiter verschärft. Er stuft die Situation in der Schweiz neu als ‹ausserordentliche Lage› gemäss Epidemiengesetz ein. Alle Läden, Restaurants, Bars sowie Unterhaltungs- und Freizeitbetriebe werden bis am 19. April 2020 geschlossen.» Diese Meldung schlug in der ganzen Schweiz ein wie eine Bombe. Was bisher als Alltag erschien, rückte sofort in weite Ferne.

Auch für Micha und Dario Boxler. Die 16- und 18-jährigen Nachwuchsschwimmer des SC Aarefisch nehmen nicht nur in den bekannten Disziplinen, sondern auch an Wettkämpfen über 3000, 5000 und 10 000 Meter teil. Mit Blick auf die Rangliste der Open-Water-Schweizermeisterschaft 2019 in Kreuzlingen tun sie dies mit Erfolg. Dario wurde in seiner Altersklasse über 3000 Meter Zwölfter, Micha gewann in seiner Kategorie sowohl über 5000 als auch über 10 000 Meter die Silbermedaille.

Erfolg kommt nicht von ungefähr. Und deswegen standen Micha und Dario mit dem Beschluss des Bundesrates vor einem Scherbenhaufen. Was tun, damit ohne Trainingsmöglichkeit die harte Arbeit des Winters nicht umsonst geleistet war? Wie die Form weiter aufbauen, um perfekt vorbereitet in die Saison starten zu können, die dann sicher irgendwann noch losgeht?

Die beiden Schwimmtalente fanden eine Lösung. Sie war so originell, dass sie Wellen schlug bis in die Redaktionsstuben Schweizer Medienhäuser. Sie erinnerten sich an ihren Aufstellpool im Garten, kauften Gummibänder, die sie sich um den Bauch banden, und fixierten sie am nächsten Baum. Zurückgehalten durch die Elastizität konnten sie so auf einer Fläche von rund 9 Quadratmetern ihre Trainingskilometer absolvieren.

Micha Boxler, 18: absolviert die Sportschule der Kreisschule Aarau-Buchs und wurde beim Kinder-Schwimmtest entdeckt. Als Vize-Schweizermeister über 5000 und 10 000 Meter trainiert er achtmal pro Woche. Im Herbst beginnt er eine Ausbildung zum Hochbauzeichner.

Mein Lebenstraum:

Weltmeister im Open Water

Dario Boxler, 16: absolviert die Sportschule der Kreisschule Aarau-Buchs und schwimmt, seit er zirka 4 Jahre alt ist. Im Status eines Leistungssportlers trainiert achtmal pro Woche und beginnt im Herbst eine KV-Ausbildung bei einer Bank.

Mein Lebenstraum:

Olympiateilnahme im Schwimmen

Die Pool Gazette wollte diese beiden Schwimm-Enthusiasten und Positivdenker kennenlernen und hat sie zu einem Interview getroffen. Dass dabei nicht nur geredet, sondern auch noch geschwommen wurde, überrascht wohl kaum.

Wie ist die Idee mit dem Gartenpool entstanden?

Micha Boxler: Als der Lockdown verkündet wurde, kamen wir soeben aus einem intensiven Trainingslager zurück. Nicht mehr trainieren zu können, war eine Katastrophe. Nach einer kurzen Phase der Ratlosigkeit fiel unser Augenmerk auf unseren runden Gartenpool. Im Kreis schwimmen war jedoch keine Option. Die Lösung sahen wir in einer Vorrichtung, die uns beim Schwimmen zurückhalten würde. Nach einem Fehlversuch mit einem Seil entstand die Idee mit den Gummibändern. Es war perfekt. Täglich konnten wir ein bis zwei Stunden trainieren.

Wie viel trainiert ihr üblicherweise?
Dario Boxler: Unter normalen Umständen trainiere ich achtmal pro Woche, jeweils zwei Stunden. Dieses Pensum ermöglicht mir die Sportschule der Kreisschule Aarau-Buchs, die ich zurzeit absolviere. Der Stundenplan lässt genügend Raum für die Trainingseinheiten. Sollte ein Wettkampf mehr als nur das Wochenende in Anspruch nehmen, bekommen wir zusätzlich frei.

Welche Bedeutung spielt Wasser in eurem Leben?
Micha: Eigentlich kennen wir nichts anderes als Schule, trainieren und im Wasser sein. Unterdessen verspüre ich fast schon einen Drang, in einen See oder ins Meer zu springen, wenn sich die Möglichkeit ergibt. Selbst im Frühling, wenn es noch nicht so einladend ist. Mir scheint, ich kann für uns beide sagen, Wasser ist unser Leben.

Wann habt ihr Wasser als Sportgerät entdeckt?
Dario: Wir sind bereits als kleine Knirpse gerne schwimmen gegangen. Später in der Schule haben wir, wie die meisten Kinder in der Schweiz, die bekannten Schwimmabzeichen absolviert. Irgendwann wurden die Trainer des Schwimmclubs auf uns aufmerksam und haben uns zu einem Probetraining eingeladen. Und seither sind wir dabei.

Aus welchen Gründen setzt ihr auf die Langdistanzen im offenen Wasser?
Micha: Draussen an der frischen Luft zu trainieren, gefällt mir besser als im Hallenbad. Die chlorgetränkte Luft kann Kopfschmerzen auslösen und stets hin- und herzuschwimmen, ist mir mit der Zeit zu eintönig. Da ist mir das Sommertraining im See viel lieber. Erstens kann man einfach mal drauflosschwimmen und zweitens variieren das Wetter, die Wassertemperatur und der Wellengang. Abgesehen von diesen äusseren Vorteilen liegen mir die langen Distanzen auch besser als Sprint- oder Kurzstrecken.

Im Gegensatz zum Pool ist ein See nicht sorgfältig gepflegt und gekachelt. Kann da nicht auch einmal etwas Unerwartetes geschehen?
Micha: Das kann durchaus vorkommen. Manchmal kreuzt ein Holzstück die Bahn oder eine Welle schlägt höher und man verschluckt sich. Auch schon bin ich am Ziel mit völlig verkratztem Bauch und zerschundenen Beinen aus dem Wasser gestiegen. Was diese Verletzungen verursacht hatte und wann dies geschehen sein könnte, wusste ich nicht mehr.

Schwimmen als Leistungssport zu betreiben bedeutet, viel und hart zu trainieren. Wie hältst du dich motiviert?
Dario: Grundsätzlich geht es mir wie meinem Bruder Micha. Ich schwimme fürs Leben gern. Ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, hilft aber natürlich auch. Zum Beispiel an den Olympischen Spielen oder an einer Weltmeisterschaft teilnehmen zu können oder kurzfristiger gedacht bei der nächsten Schweizermeisterschaft Erster oder Zweiter zu werden, motiviert mich schon, noch schneller zu schwimmen.

Als Schwimmer ist man im Wettkampf auf sich alleine gestellt. Welche Bedeutung hat für euch die Tatsache, dass ihr einem Team angehört?
Dario: Wir trainieren zusammen, reisen gemeinsam an Wettkämpfe und verbringen auch auf Reisen oder in Lagern viel Zeit im Team. Das verbindet uns. Meine Kolleginnen und Kollegen feuern mich an, sie unterstützen mich mental und pushen mich vorwärts. Auch wenn ich im Wasser auf mich gestellt bin, fühle mich nie alleine.

Micha, an den letzten Schweizermeisterschaften in Kreuzlingen hast du über 5000 und 10 000 Meter die Silbermedaille gewonnen. Was löst ein solcher Erfolg bei dir aus?
Micha: Zuerst einmal hat es mich mit Stolz erfüllt, denn es war in einer offenen Alterskategorie. Das bedeutet, ich habe mich gegen viele ältere Athleten durchsetzen können. Ausserdem ist eine Silbermedaille ein grossartiger Lohn für die harte und lange Arbeit. Nach einiger Zeit mischt sich etwas Ärger unter die Freude. Über die 5000 Meter Distanz habe ich Rang 1 um nur eine Zehntelsekunde verpasst. Ich gebe immer alles, auch wenn ich das Gefühl habe, ich kann nicht mehr. Und manchmal geht diese Taktik leider nicht auf.

«Ein konkretes Ziel vor den Augen zu haben, motiviert mich schon, noch schneller zu schwimmen.»

Dario Boxler

Dario, in deiner Alterskategorie den besten zwölf der Schweiz anzugehören, ist eine herausragende Leistung. Welchen Einfluss hat dein grosser Bruder auf dich?
Dario: Micha ist ein grosses Vorbild für mich. Nicht nur deswegen, weil er zu den besten Open-Water-Schwimmern der Schweiz zählt. Er ist auch ein Kämpfer. Im Wettkampf sowieso, aber vielmehr auch sonst. Selbst als er heftige Probleme mit dem Rücken hatte, in die Physiotherapie musste und nur vorsichtig trainieren konnte, er hat nie aufgehört daran zu glauben, dass alles wieder gut kommt und er wieder mit Vollgas schwimmen kann. Diese Haltung inspiriert mich.

Was bedeutete es für euch, als im letzten Frühjahr alle Schwimmbäder geschlossen wurden?
Micha: Ich war eben aus einem Trainingslager in Frankreich nach Hause gekommen, als der Bundesrat die Schliessung sämtlicher Sportanlagen verordnet hat. Während des Trainingscamps konnte ich meine Leistung deutlich steigern und fühlte mich zu hundert Prozent fit. Dann zu hören, es ist Schluss, war ein richtiger Schock für mich.

Wie ist die Idee mit dem Gartenpool entstanden?
Dario: Wir wollten unbedingt weiter trainieren, denn eine längere Pause innert nützlicher Frist wieder aufzuholen, ist praktisch unmöglich. Dann erinnerten wir uns an unseren runden Aufstellpool im Garten und haben angefangen, mit Seilen und Gummibändern zu experimentieren. Nach diversen Versuchen hatten wir die ideale Lösung gefunden. Natürlich lässt ein solcher Pool kein Techniktraining zu. Unsere «Längen» konnten wir jedoch auf diese Weise absolvieren und so den Leistungsverlust in Grenzen halten.

Nachdem ihr die Gegenstromanlage testen konntet, worin liegt der Unterschied zu eurer Lösung mit dem Gummiband?
Micha: Eine Gegenstromanlage ist natürlich etwas ganz anderes als unsere Gummibandkonstruktion. Die beiden zu vergleichen, ist gegenüber unserer Notlösung fast etwas unfair. Nein im Ernst: Im Showpool von Poolprofi hatten wir mehr Platz und dank der Gegenstromanlage konnten wir uns im Wasser frei bewegen. Das heisst, es war uns möglich, alle Lagen zu schwimmen, was für das Training natürlich sehr interessant ist. Wenn wir in unserem Aufstellpool versucht hätten, Brust oder Delfin zu schwimmen, wären wir mit den Knien am Boden angestossen.

«Ich gebe immer alles, auch wenn ich das Gefühl habe, ich kann nicht mehr. Doch manchmal geht diese Taktik leider nicht auf.»

Micha Boxler

Durch was könnte die Gegenstromanlage noch besser auf eure Bedürfnisse abgestimmt werden?
Micha: Grundsätzlich sind die Anlagen, die wir testen konnten, sehr gut. Die unterschiedlichen Stärken sind für uns interessant, da man verschiedene Geschwindigkeiten schwimmen kann. Da der Druck von einem Punkt aus kommt, muss man etwas darauf achten, im Wirkungsbereich zu bleiben. Wäre die Düse über die ganze Beckenbreite wirksam, wäre das noch etwas idealer.

Was empfehlt ihr einem Hobbyschwimmer als Training?
Dario: Dank der regulierbaren Stärke eignet sich eine Gegenstromanlage nicht nur zum Ausdauertraining, sondern auch, um seine Technik zu verbessern. Das Wasser trägt den Körper und unterstützt eine gute Lage im Wasser. Für Leute, die Ausdauer trainieren wollen, empfehle ich, stufenweise vorzugehen. Zu Beginn eine Viertelstunde und dann langsam steigern. Wer die Sache am Anfang zu ambitioniert angeht, könnte rasch erschöpft sein und den Spass daran verlieren.

Wie sehen eure Pläne für die Saison 2021 aus?
Micha: Sportlich ist auch für uns im Moment alles noch in der Schwebe. Wann wir wo an welchen Wettkämpfen starten können, weiss noch niemand. Deshalb trainieren wir fleissig weiter und arbeiten an Technik und Speed. Privat beginnt für uns beide ein neuer Abschnitt. Dario beginnt eine KV-Lehre bei einer Bank und ich eine Lehre als Hochbauzeichner bei einem bekannten Basler Architekturbüro.

Vielen Dank für dieses Interview und alles Gute für eure sportliche und berufliche Zukunft.

Schauen Sie sich das Interview mit Dario und Micha Boxler auf unserem YouTube-Kanal an.
Einfach QR-Code scannen und geniessen.

Gegen den Strom schwimmen.

Kilometerweit schwimmen im eigenen Pool fühlte sich noch nie so realistisch an. Poolprofi hat zwei aussergewöhnliche Gegenstromanlagen im Angebot.

EVAstream Pro

EVAstream Pro überzeugt durch eine hohe Strömungsgeschwindigkeit, starke, punktuelle Strömung und grosse Reichweite. Das Turbinensystem ohne Ansaugleitungen ist zum Ein- und Ausbau erhältlich und passt praktisch in jeden Pool.

Wasserbewegung: 350 m^3/h
Strömungsgeschwindigkeit: max. 8,5 m/s (> 30 km/h)
Leistung: 2,2 kW
Garantie: 2 Jahre
Anschluss: 16 A/230 V
Controller: DMX-Controller EC 1 oder Piezo One, DME-EVO-Controller mit vorprogrammierten Trainings für jedes Schwimmniveau
Sicherheit: erfüllt internationale Sicherheitsnormen für Privatschwimmbecken (EN 16582-1)

Swimstream B-Model (48 W)

Das Swimstream B-Model bietet dank breitem und starkem Strom mit laminarer Strömung ein ideales Schwimmgefühl. Das Propellersystem mit Unterwasserturbine gibt es in Weiss, Dunkel- und Hellgrau sowie Schwarz.

Wasserbewegung: 1000 m^3/h, 1,2 Mio. l/h
Leistung: 4 kW
Garantie: 3 Jahre
Hersteller: Denem BV, Niederlande

Kostenlos Testbaden

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, Ihr Zuhause mit einem Pool aufzuwerten? Wir stellen Ihnen gerne unseren Showpool in Laufen zur Verfügung, damit Sie testen können, wie es sich anfühlt.
Rufen Sie uns an. +41 61 766 60 00

Komfort und Stil zum Aktionspreis.

Aktionen sind gültig bis 11. April 2021

Reinigungsroboter Dolphin S 300 i

gibt es jetzt im Aktions-angebot mit Caddy, Swivel-Kabel und 3 Jahren Garantie.

Das Gerät kann über die MyDolphin Plus App angesteuert und programmiert werden und eignet sich für Becken bis 12 Metern Länge.

CHF 1800.–
statt 1920.–

QR-Code scannen und direkt im Online-Shop bestellen.

AMA Solardusche in stilvollem Edelstahl.

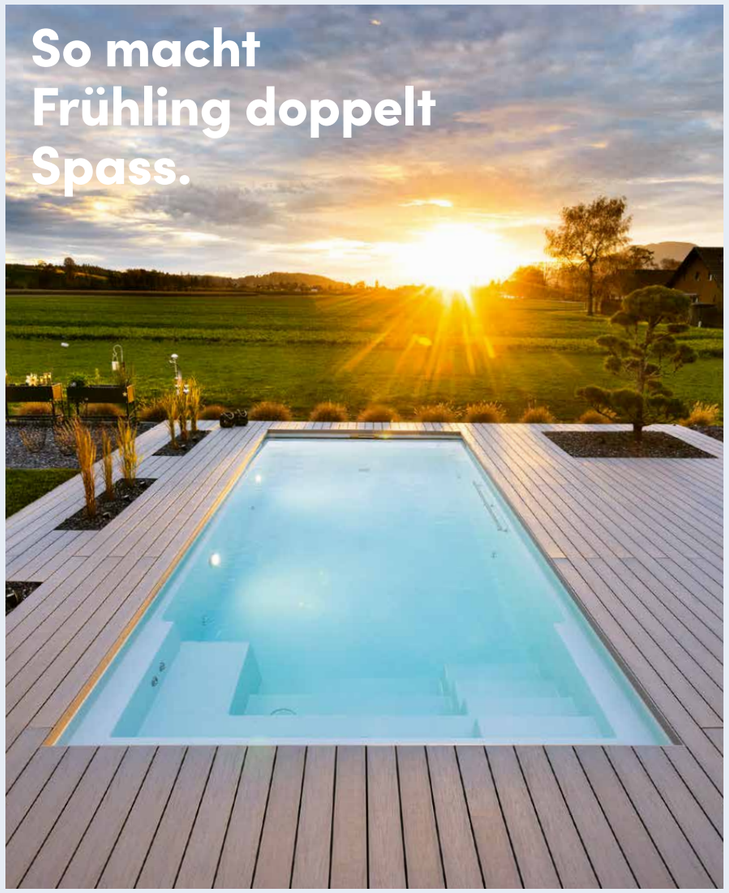
Die elegante Edelstahldusche passt dank ihrem gradlinigen, schlichten Design in jede Umgebung.

Dusche:
Edelstahl AISI 304, 3 mm, ofenlackiert
Duschkopfarm:
Edelstahl AISI 316L, poliert
Ausrüstung:
Wegumstellung eingeschlossener Duschkopf
35-Liter-Wasserbehälter
Höhe: 2.15 m
Zuleitung:
Benötigt nur eine Kaltwasserleitung.
Die Sonne heizt den 35-l-Speicher gratis auf.

CHF 2500.–
statt 2745.–

Jetzt Factsheet «Gartenduschen» bestellen:
silvia.fuerst@poolprofi.ch

QR-Code scannen und direkt im Online-Shop bestellen.



Wasserpflege 10 % günstiger.

Ab sofort profitieren Sie beim Kauf von Wasserpflegemittel und Poolzubehör* doppelt: Wir gewähren Ihnen 10 % Rabatt und schenken Ihnen zudem die Versandkosten.

Bestellen Sie jetzt bequem und einfach im Online-Shop oder via E-Mail, Telefon oder beigelegtem Bestellschein. Die Aktionen sind ebenfalls in unseren Läden erhältlich.

* Reinigungsroboter ausgenommen.

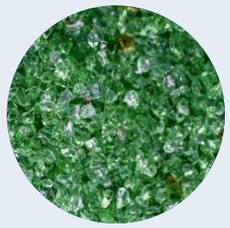
Attraktive Frühlingsaktionen gültig bis 11. April 2021

Abdeckungen in neuen Farben.

Die Polycarbonat-Profile von Rollo Solar gibt es neu in Kupfer-Schwarz Solar. Die automatischen Rollladenabdeckungen von Rollo Solar bestechen durch ihre aus-gereifte Konstruktion und die hohe Fertigungsqualität.

Die manuelle Rollschutz Abdeckung ist jetzt in hellbraunem Naturton erhält-lich. Diese Rollschutzabdeckung ist die perfekte Wahl für Holzpools.

Jetzt gibt es auch AFM Korn 2 in Next-Generation-Qualität.



Das revolutionäre Filtermaterial AFM (Activated Filter Media) ist gesünder, ökologischer sowie wirtschaftlicher und übertrifft die Leistung von Quarz- und Glassand.

POOLTIME

Der Pool als Fitnessstudio.

Entspannung und Training liegen nirgends so nah beieinander wie beim Aquafitness. Durch die wohltuende Wirkung des Wassers trainiert man besonders gelenkschonend und steigert die Beweglichkeit sowie die Ausdauer. Mit Aquafitness wird der eigene Pool zum perfekten Trainingsraum für Jung und Alt.

Texte von Martin Schmidlin, Fotos von Getty Images und Keystone

Wer an Wassergymnastik denkt, hat meist ein Bild von älteren Personen mit Schwimmhilfen im Kopf. Doch Aquafitness ist viel mehr als nur Bewegungstherapie für Rentnerinnen und Rentner. Nicht ohne Grund trainieren viele Spitzensportler im Wasser, um ihre Koordination, den Gleichgewichtssinn und den Muskelaufbau zu steigern. Aber auch für alle anderen ist Aquafitness ein gesunder und entspannender Sport, bei dem sie das Tempo nach ihren Möglichkeiten selbst bestimmen.

Ein Sport für Jung und Alt.
Für Aquafitness ist man weder zu jung noch zu alt und die Gründe, sich für Wassergymnastik zu begeistern, sind ganz unterschiedlich. Rücken- und gelenkschonende Trainings sind für jeden Körper eine Wohltat. Schon leichte Bewegungen im Wasser helfen, Verkrampfungen einzelner Muskelpartien zu lockern. Sportlichere Personen arbeiten an ihrer Fitness, andere wiederum begeben sich aus gesundheitlichen Gründen ins Wasser. Der Gesundheit zuliebe sollten aber zwei Personengruppen vor dem Aquafitness-Training zwingend ihren Arzt konsultieren und sich beraten lassen: Bei Personen mit rheumatoider Arthritis könnte sich zu warmes Wasser allenfalls negativ auf die entzündeten Gelenke auswirken. Bei Indoorpool-Besitzern mit Asthma könnte die warme Luft schaden. Gut, wer als Asthmatiker einen Aussenpool besitzt.

Der Pool als Fitnessstudio.
Schaffen Sie sich mehr Lebensqualität durch einen fitten Körper und Geist im eigenen «Fitnessstudio» – Ihrem Pool. Als Anfänger brauchen Sie nicht viel mehr als die Freude am Sport und Eigenmotivation. Viele Trainingseinheiten können Sie nämlich unabhängig von weiteren Utensilien nur über den Wasserwiderstand und ihr eigenes Körpergewicht absolvieren. Ab einem gewissen Fortschritt lässt sich Ihr wöchentliches Training aber abwechslungsreicher gestalten. Die gängigsten Hilfsmittel dabei sind eine Poolnoodle, mit der Sie im tieferen Wasser Ihren Gleichgewichtssinn fördern. Mit Hanteln oder einem Gewichtgurt arbeiten Sie, um den Muskelaufbau zu stärken. Die Vielfalt an wassertauglichen Geräten ist sehr breit. Selbst Aqua-Bikes oder -Trampoline sind erhältlich. Wie Sie Ihr Training aufbauen, hängt natürlich auch von Ihrem gewünschten Ziel ab.

Mit unterschiedlichem Effekt.
Sollten Sie ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System haben, bringt das Training im Wasser Ihren Kreislauf wieder in Schwung und stärkt ihn nachhaltig. Ein entspannender Nebeneffekt dabei: Der Wasserdruck wirkt sich wie eine Massage auf Ihren Körper aus und fördert die Durchblutung. Im kühleren Wasser verengen sich ausserdem die Beinvenen und lindern eine allenfalls vorhandene Venenschwäche.

Mehr Spass macht Aquafitness in einer privaten Gruppe.

Für Aquafitness ist man weder zu jung noch zu alt.

Übergewicht leichter loswerden.
Bei Gewichtsproblemen haben Sie mit Aquafitness eine optimale und körperschonende Alternative, um überschüssige Kilos abzutrainieren. Durch den Auftrieb im Wasser wird die Schwerkraft teilweise kompensiert. Dadurch wird der Körper rund zehnmal weniger belastet, was bei Übergewicht die Wirbelsäule und Gelenke schont. Doch nicht nur bei Übergewicht danken einem der Rücken und die Gelenke das Training im Wasser. Die Bewegungen mit Wasserwiderstand kräftigen beides und stabilisieren schonend. Sie werden mit einer gesunden Körperhaltung und mehr Beweglichkeit belohnt.

Übung macht die Fitness.
Als Einsteiger in diesen abwechslungsreichen Wassersport empfiehlt es sich, einen Kurs unter professioneller Leitung zu besuchen (siehe Servicebox am Ende des Artikels). Gravierende Fehler kann man zwar keine machen. Aber wie bei jedem Sport sollten Sie sich auch beim Aquafitness richtig vorbereiten. Dazu zählt beispielsweise ein kurzes Aqua-Jogging von zwei bis drei Minuten vor den Übungen, um den Körper warm zu machen. Ebenfalls wichtig ist, genügend Saft oder Wasser zu trinken. Im Wasser bemerkt man kaum, dass man schwitzt. Diese verlorene Flüssigkeit muss man zwischendurch wieder ausgleichen.

Gemeinsam gehts besser.
Egal welches Ziel Sie verfolgen: Das Wichtigste beim Aquafitness ist regelmässiges Trainieren. Dadurch werden Sie rasch einen Fortschritt erzielen und die Eigenmotivation hochhalten. Noch mehr Spass macht es natürlich, wenn Sie die Übungen nicht alleine absolvieren. Warum also nicht ein paar Freunde zu Ihnen nach Hause zum wöchentlichen Training einladen?

Aqua-Power-Fitness-Event Samstag und Sonntag, 24. und 25. April 2021, bei Poolprofi in Laufen

Unter dem Motto **«1 Kleidergrösse weniger in 2 Tagen»** zeigt Ihnen Vitality Coach Carmen Drebinger, wie Sie Ihren Pool nutzen können, um Ihre allgemeine Fitness und Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Die Kurse finden im Ausstellungspool bei Poolprofi statt. Durchgeführt werden sie ab drei Personen und sind auf acht Teilnehmende begrenzt.

Interessiert?
Dann melden Sie sich per E-Mail bei **silvia.fuerst@poolprofi.ch.**

Mehr Informationen zum Aqua-Power-Fitness-Event finden Sie auf unserem Blog.

Wie Sie Ihrem eigenen Dach ein Fundament verschaffen.

Eigenheimträume im Abonnement. Regelmässig die besten Hausreportagen, fundierte Preis-Leistungs-Vergleiche, detaillierte Objektbeschreibungen und praktische Leserservices: Sichern Sie sich DAS EINFAMILIENHAUS im günstigen 2-Jahres-Abo. Dazu erhalten Sie gratis den inspirierenden Ratgeber TRENDMAGAZIN WELLNESSIDEEN.

www.facebook.com/einfamilienhaus.ch

DAS EINFAMILIEN HAUS

❑ Ja, ich abonniere DAS EINFAMILIENHAUS für 2 Jahre (12 Ausgaben) zum Preis von Fr. 89.– (statt Fr. 108.–), inkl. Porto + MWST (Ausland exkl.). Zusätzlich erhalte ich gratis den Ratgeber TREND-MAGAZIN WELLNESSIDEEN. Ich kann das Abo jederzeit kündigen.

❑ Ich bestelle ein Probe-Abo (3 Ausgaben) zum Preis von Fr. 20.– inkl. Porto + MWST.

Ihr Geschenk:

Liefer- und Rechnungsadresse:

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Einsenden an: Etzel-Verlag AG, Knonauerstrasse 56, Postfach 266, 6330 Cham/ZG, Tel. 041 785 50 85, info@etzel-verlag.ch, www.etzel-verlag.ch

Der Hype des letzten Winters.

Kaltwasser-schwimmen.

Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt schwimmen zu gehen, war bisher nur ganz wenigen Frostbeständigen beim Silvesterschwimmen oder den Nordländern nach der Sauna vorenthalten. Diesen Winter hat sich das geändert. Die Zeitungs- und Fernsehberichte über Badende in Schweizer Flüssen und Seen häuften sich. Die Motivation, ins drei bis sechs Grad kalte Wasser einzutauchen, war sehr unterschiedlich.

Wissenschaftlich gesehen lassen sich jedoch durchaus positive Wirkungen auf Körper und Geist nachweisen, wie diverse Studien belegen. Zum einen stärkt das Bad im kalten Wasser das Immunsystem. Während sich die Gefässe der Haut durch die Kälte verengen, wird die Durchblutung wichtiger Organe angeregt. Der Kreislauf wird angeregt, Puls und Blutdruck steigen und Adrenalin wird ausgeschüttet. Als zweiten Effekt zeigen Studien, wie sich Kaltbaden positiv auf die Stimmung und die innere Energie auswirkt. Beim Schwimmen in kaltem Wasser können gemäss Wissenschaft Angstzustände und depressive Verstimmungen gelöst werden, ebenso lernt der Körper durch die Schockreaktion, besser mit Stress umzugehen.

Falls Sie planen, in der nächsten Wintersaison Ihren Pool zum Kaltwasserschwimmen einzusetzen, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Hausarzt. Nicht in jedem Fall wirkt sich das eiskalte Nass positiv auf die Gesundheit aus. Übrigens soll auch eine kalte Dusche ähnliche Wirkung entfalten wie ein Bad im winterlichen Pool oder See.

Poolwissen.

Alkalinität = Karbonathärte = TAC => (HCO_3).

Die Bedeutung dieses Wasserparameters war uns bis vor wenigen Jahren nicht sehr präsent. Dank Dr. Howard Dryden haben wir die Wichtigkeit der Alkalinität für die Wasserqualität erkannt. Eine tiefe Karbonathärte führt zu einem instabilen pH-Wert, zu falschen Chlormessungen und zu aggressivem Wasser. Der letzte Punkt zeigt sich vor allem im Langelier-Saturation-Index (LSI), zu welchem wir Sie an unseren Schulungen ausbilden. Karbonathärte geht bei Dosierungen von sauren Produkten verloren. Durch Erwärmen des Wassers und durch Wasserbewegung zum Beispiel bei Überlaufrinnen reduziert sich die Karbonathärte durch Ausgasen von CO_2. Das erklärt auch, warum die Alkalinität in den letzten zehn Jahren mehr Bedeutung erlangt hat: Die Temperaturen steigen stetig und Rinnenbecken gewinnen an Beliebtheit. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Alkalinität regelmässig zu messen und den Wert grösser als 80 mg/l zu halten. Eine manuelle und sehr einfache Art ist der «Quicktest», mit dem mittels Teststreifen den pH- und Chlor-Wert sowie die Alkalinität und der Algizidgehalt ermittelt werden. Das «PoolLab 1.0 Photometer», ein digitales Messgerät für die professionelle Wasseranalyse. Mit Zugabe von Alca-Plus (Natriumhydrogencarbonat $NaHCO_3$) lässt sich die Alkalinität erhöhen. Um den Gehalt um 10 mg/l zu erhöhen, werden für ein Becken mit 50 m^3 Wasserinhalt rund ein Kilogramm Alca-Plus benötigt.

Für Fragen zur Pflege der Wasserqualität stehen wir Ihnen via info@poolprofi.ch oder unter +41 61 766 60 00 zur Verfügung.

FRÜHLINGSWETTBEWERB VON POOLPROFI.

Pool- oder Gartenparty gewinnen.

Schreiben Sie uns, wie oder wofür Sie Ihren Pool am liebsten nutzen (oder nutzen würden, – falls der eigene Pool noch ein Wunschtraum ist). Aus allen Einsendungen zieht unsere Wasserfee eine Gewinnerin oder einen Gewinner eines Gutscheins im Wert von 1000 Franken für die nächste Pool- oder Gartenparty. Machen Sie mit.

Teilnahmebedingungen: E-Mail oder Postkarte mit einem Stichwort zum Lieblingsnutzen und mit Adresse an silvia.fuerst@poolprofi.ch senden. **Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021.** Zur Ziehung zugelassen sind nur Einsendungen mit vollständiger Adresse. Nur die Gewinnerin oder der Gewinner wird informiert. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

POOLPROFI

Holz schafft Wohngefühl im Garten.

Der eigene Garten ist eine Oase zum Wohlfühlen. Ob beim erfrischenden Bad oder beim trainingsmässigen Schwimmen im Pool, beim entspannten Grillplausch mit Freunden oder beim gemütlichen Faulenzen: Durch die Verwendung von langlebigem Holz beim Pool- oder Terrassenbau sind Sie jederzeit an einem Ort, der mit der Natur verbunden ist und ein idyllisches Ambiente bietet.

Texte von Martin Schmidlin, Fotos von Patrik Hänggi und Getty Images

Ein Pool oder eine Terrasse aus Holz harmoniert besonders gut mit den Pflanzen und Blumen im Garten. Die Anlage schmiegt sich im besten Fall nahtlos und unaufgeregt in das natürliche Gartenkonzept ein und wird Teil Ihrer Wohlfühloase. So sollte es für immer sein, wäre da bei unbehandeltem Holz nicht diese eine Sache: Verwitterung. Unsere vier ausgeprägten Jahreszeiten mit kaltem Winter, regnerischem Frühling, heissem Sommer und frösteligem Herbst setzen natürlich belassenem Holz besonders zu. Die daraus entstehende Patina ist zwar schön anzusehen, doch leider – je nach Holzart – nur für wenige Jahre. Zum Glück gibt es natürliche Alternativen.

Holz mit Zukunft.

Der Umwelt zuliebe sollte bei der Holzwahl unbedingt auf eine natürliche Behandlungsmethode geachtet werden. Eine solche wird beim weltweit führenden Hochleistungsholz Accoya® angewendet. Aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern werden Kiefern geschlagen und dienen als Basisholz. Dieses wird vollständig mit Essig behandelt und erhält dank ihm eine hohe Lebensdauer von mindestens 50 Jahren. Durch die Behandlung saugt das Holz im Aussenbereich ausserdem signifikant weniger Regenwasser und Feuchtigkeit auf. Schimmel und die natürliche Zersetzung im Inneren des Holzes werden so sehr stark verlangsamt. Wer auf die schöne grau-silbrige Patina von Naturholz nicht verzichten will, liegt mit Accoya® genau richtig. Obwohl es ein behandeltes Massivholz ist, verwittert es auf der Oberfläche wie natürliches Holz.

«Unsere Empfehlung beim Pool- oder Terrassenbau wird daher immer ein natürlich behandeltes Holz sein.»

Ein anderes natürliches Verfahren bietet der Hersteller Kebony® aus Norwegen an. Hier wird das Holz mit einer alkoholischen Substanz imprägniert, die aus biologischen Landwirtschaftserzeugnissen gewonnen wird. Das schnell wachsende Weichholz wird gehärtet sowie stabilisiert und so dessen Langlebigkeit gewährleistet. Auch dieses Verfahren kommt ganz ohne Giftstoffe oder chemische Hilfsmittel aus. Durch das einzigartige Verfahren halten beispielsweise Terrassendielen aus Kebony® den widrigsten Wetterbedingungen stand. Sie schneiden im Vergleich mit unbehandeltem Massivholz beim Härtegrad und bei der Haltbarkeit sogar noch besser als die heimische Eiche ab. Frisch verbaut strahlt dieses Holz mit seiner dunkelbraunen Note eine unaufdringliche Eleganz aus. Mit der Zeit verwittert das Holz je nach Lage und Wettereinfluss langsamer oder schneller und nimmt eine silber-graue Patina an. Alles ganz natürlich und für langanhaltende Freude an der verspielten Ästhetik.

Kleine Pflege, grosse Freude.
Accoya® oder Kebony® sind beide sehr pflegeleicht, denn sie müssen weder lackiert, geölt noch sonst wie behandelt werden. Bei herabfallendem Laub oder sonstiger Verschmutzung reicht es aus, sie mit einem Besen und klarem Wasser sauber zu machen. Mit so wenig Aufwand können fast nur Produkte aus Holz-Kunststoff-Gemischen oder Holz-Imitaten mithalten. Bei diesen Produkten kommen aber einige Probleme zum Vorschein. Zum einen wird das Holz-Kunststoff-Gemisch mit grossem Energieaufwand hergestellt und beinhaltet beim Verbau grosse Mengen an Schimmelschutzmittel sowie weitere Schadstoffe. Zum anderen ist die Stabilität nicht gewährleistet, weshalb sie nach einer gewissen Zeit zu Verzug neigen.

Unsere Empfehlung beim Pool- oder Terrassenbau wird daher immer ein natürlich behandeltes Holz sein. Es ist viel umweltfreundlicher, passt sich der Natur und ihren Launen an und ist frei von jeglichen Schadstoffen. Wenn Sie sich auf der Terrasse sonnen oder am Poolrand sitzen und ein Glace geniessen, gibt es also ganz bestimmt keinen Grund zur Sorge, sondern einen weiteren entspannenden Sommertag in Ihrer Wohlfühloase.

Viele Sitzborde aus Holz können erneuert werden. Wie notwendig und sinnvoll eine Sanierung ist, beurteilen unsere Spezialisten bei einem Augenschein.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie rasch einen Termin. Wäre doch grossartig, mit einem tadellosen Sitzbord in die neue Badesaison zu steigen.

Folgende Holzarten stehen für Sie zur Wahl:

→ Accoya
→ Kebony
→ Whitestar
→ Whitestar Farbe
→ Whitestar light
→ Whitestar light Farbe

Melden Sie sich per E-Mail an **silvia.fuerst@poolprofi.ch.**

kebony®

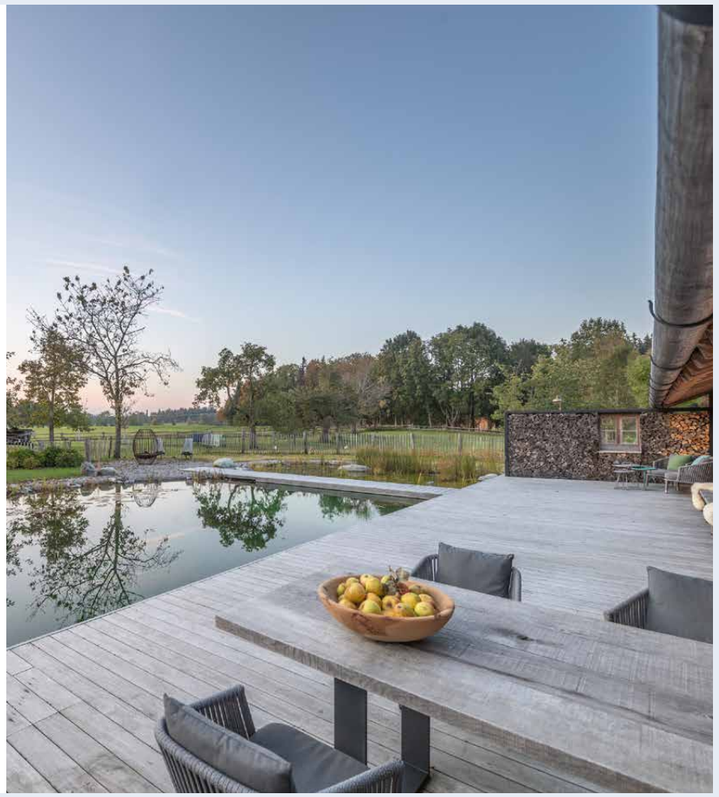
Zukunft ist aus diesem Holz

Das richtige Holz für Terrassen

Im Außenbereich ist die Wahl des Holzes entscheidend für lange Freude am Ergebnis. Gerade für Terrassen eignet sich Kebony aufgrund seiner Langlebigkeit und dem besonderen Design. Gleichzeitig überzeugt es durch den geringen Pflegebedarf und seine außergewöhnlich umweltfreundlichen Eigenschaften.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung und Umsetzung einer Terrasse mit Kebony!

Balteschwiler
besser leben mit Holz



Holen Sie sich erfrischende Ideen, wie Sie Ihre Zeit zu Hause mit noch mehr Wohlbefinden beleben können: **arizonapool.ch**