

## **Ab ins Nasse – Wassersportarten für jeden Geschmack**

Bad Schönenborn ist nicht nur für seine Thermalquellen bekannt, sondern auch für seine Nähe zu herrlichen Badeseeen, Schwimmbädern und Flüssen. Gerade in den warmen Monaten zieht es viele aufs oder ins Wasser – und das längst nicht mehr nur zum Planschen. Wassersport hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Freizeittrend entwickelt, der von sanftem Paddeln bis zu actiongeladenen Wellenritten alles bietet.

Wer es ruhig und naturnah mag, findet im Stand-up-Paddling (SUP) die perfekte Mischung aus Bewegung, Gleichgewichtstraining und Landschaftserlebnis. Mit dem Brett unter den Füßen und dem Paddel in der Hand lässt sich selbst ein kleiner See aus einer ganz neuen Perspektive entdecken. SUP eignet sich für fast alle Altersgruppen und ist auch für Einsteiger schnell erlernbar. Ein guter Startpunkt ist der nahe gelegene Hardtsee in Ubstadt-Weiher, wo es im Sommer auch Verleihstationen gibt.

Ruder- und Kanufahren bieten etwas mehr Dynamik. In Team- oder Einmannbooten gleitet man rhythmisch durchs Wasser, trainiert den ganzen Körper und genießt gleichzeitig die frische Luft. Für einen kleinen Ausflug lohnt sich die Fahrt zur Altrhein-Schleife bei Germersheim, wo auch geführte Kanutouren angeboten werden.

Für Adrenalinfreunde locken Sportarten wie Windsurfen, Kitesurfen oder Wasserski. Hier braucht es neben Kraft vor allem eine Portion Mut und Durchhaltevermögen. Zwar sind diese Disziplinen auf größeren Gewässern zu Hause, aber Wochenendausflüge zu entsprechenden Spots sind für viele Fans ein fester Bestandteil der Saison.

Nicht zu vergessen: das klassische Schwimmen. Es ist nicht nur gesund für Herz, Kreislauf und Muskulatur, sondern auch eine lebenswichtige Fähigkeit. Ob im Freibad, im Hallenbad oder im Natursee. Schwimmen bleibt die Basis aller Wassersportarten.

Mein Tipp: Probieren Sie einfach mal etwas Neues aus! Vielleicht entdecken Sie eine Leidenschaft, die Sie über den Sommer hinaus begleitet. Und ganz nebenbei tun Sie Körper und Geist etwas Gutes, denn auf dem Wasser sieht der Alltag gleich viel kleiner aus.

Auch wenn das Wasser kühlt, unterschätzen viele die Kraft der Sonne. UV-Strahlen werden vom Wasser reflektiert und verstärken so ihre Wirkung. Ein Sonnenbrand kann also schneller entstehen, als man denkt. Deshalb gilt: Sonnenschutzcreme großzügig auftragen, idealerweise wasserfest, und regelmäßig nachcremen. Ein Sonnenhut oder Wasser-Shirt schützt zusätzlich, besonders bei längeren Touren oder beim Schwimmen in der Mittagszeit.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)