

Fit & Sail

Segeln mit 60+

Kein Wunder, dass Segeln zu den beliebtesten Wassersportarten gehört, auch bei Senioren. Die Grundlage für das Segeln liegt nicht im Alter, sondern in der körperlichen Fitness. Und die bleibt beim Segeln in Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining auch mit 60+ in besonderer Weise erhalten.

Allein die Muskelleistung kann durch den Segelsport um 20-30% verbessert werden. Die gesamte Muskulatur ist durch die ständigen Bewegungen eines Segelschiffes gefordert, was sich sogar durch Muskelkater bemerkbar machen kann. Segeln stärkt den Gleichgewichtssinn und verbessert die Koordination des Bewegungsapparates. Dies wird durch die deutliche Abnahme des altersbedingten Stolpern sichtbar.

Die Handhabung der Segel, Leinen und Schoten und das Manövrieren eines Segelschiffes führt im Alter bis zu Spitzenwerten von 135 Pulsschlägen pro Minute, was Langzeitmessungen der Herz-Kreislaufwerte ergeben haben. Der dadurch erreichte Trainingseffekt wirkt sich günstig auch auf den Blutdruck aus und vermindert das Infarktisiko. Seeluft und auf Wasser reflektierendes Sonnenlicht wirken positiv auf das Immunsystem, der Körper wird abgehärtet. Segeln erfasst und stimuliert alle Sinne und reizt den ganzen Körper. Segeln ist somit hervorragend geeignet dem altersbedingten Abbau generell entgegen zu wirken.

Dazu kommt, dass langsames Reisen den Vorteil hat, dass die Seele Schritt halten kann. Segeln bedeutet unterwegs sein, nicht möglichst schnell anzukommen. Segeln braucht Entscheidungskraft, ist Vergnügen und Herausforderung auf See und Geborgenheit im Hafen. Da ist Teamarbeit und das Verstehen untereinander, gefordert.

Jede Form des Segelns umweht auch ein Hauch von Abenteuer, von der Weite des Meeres, von Unabhängigkeit. Und das mit einem Schiff, das unter Segel nur mit der Kraft des Windes vorangetrieben wird. Beim Segeln bleibt der Alltag an Land zurück.

An Bord eines Segelschiffes lebt es sich wie in einer eigenen kleinen Welt, in der man gezwungen ist sich mit Wind, Wellen und Zeit zu arrangieren und mit sich selbst.

Mit dem Wind Richtung Abenteuer Das ist auch das Motto der Barracuda II

Man nehme möglichst viele Tage des Jahres und verbringe sie an Bord der Barracuda 2 Ein Schiff, dass über die Meere getrieben wird durch Freundschaft, Sympathie und Gemeinsamkeit. Mann und Frau stehen am Steuer, zufrieden mit sich und der Welt. Die See ist friedlich und das Schiff steuert sich fast von selbst. Wie lange hat man auf diesen Augenblick gewartet.

Seenot muss nicht sein!
Denn zum Glück gibt es das Segelschiff Barracuda II

Damit Sie nicht ins Schwimmen kommen, peilen Sie Ihren Segeltörn direkt an:

www.barracuda2.de
Tel.: 0271/ 31 63 72
E-mail: info@barracuda2.de

Skipper: Horst Ehrenspeck
Am Ginsterhang 65
57080 Siegen