Wenn Wasser bewegt und begeistert

Autor(en): **Kippe, Andrea**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818691

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SENIOREN WASSERSPORT_ Dass Aqua-Fitness keine reine Frauendomäne sein muss, beweist Pro Senectute-Sportleiter Willy Schuler (73). Im Schwimmbad in Wald bringt er Damen wie Herren dazu, fröhlich gegen den Wasserwiderstand zu kämpfen. Die gute Nachricht: Muskelkater und Schweissperlen bleiben dabei aus.

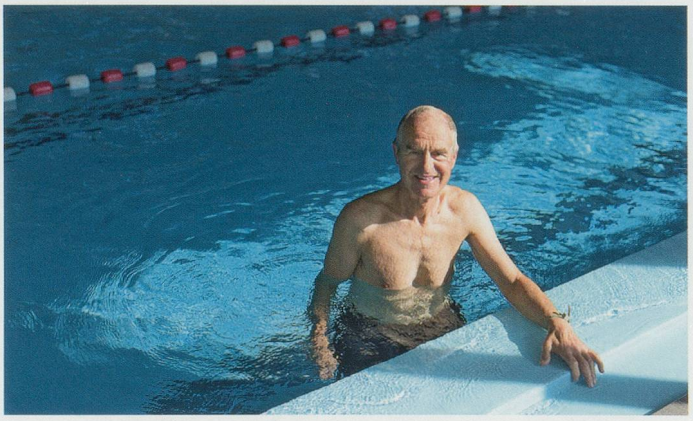
WENN WASSER BEWEGT UND BEGEISTERT

Text **ANDREA KIPPE** Fotos **IRIS RITTER**

Ein lauter Platscher durchbricht die Stille im gerade spärlich belegten Hallenbad Wald im Zürcher Oberland. Der Bademeister grinst. «Das war der Willy Schuler», sagt er und jener taucht nach dem nicht ganz ernst gemeinten Kopfsprung mitten in seiner Aqua-Fitness-Gruppe wieder auf. Acht Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer harren im brusttiefen Wasser noch gemütlich plaudernd der Dinge, die da kommen, und als Erstes kommt ein Ball geflogen. Dann noch einer und dazu zwei Gummiringe. Willy Schuler eröffnet das «Aufwärm-Fangis» und die Senioren jagen sich wie Teenager gegenseitig hinterher. Der Widerstand des Wassers zwingt ihnen dabei ein Zeitlupentempo auf, was dank komplexer Spielregeln mit ständigen Richtungswechseln für viel Gelächter sorgt.

Trainings- und Spielfreude

Der Erwachsenensportleiter kennt kein Erbarmen. Kaum sitzen die Abläufe einigermassen, ändert er die Regeln. Das hat System: «Auch das Hirn wird im Aqua-Fitness trainiert, nicht nur der Körper», sagt Willy Schuler, der jede Lektion frisch zusammenstellt und regelmässig neue Elemente und Übungen einbaut. Diese bringt er aus den obligatorischen Weiterbildungen mit oder schaut sie anderen Aqua-Fitness-Leitern ab.



«Schwimmen war schon immer mein Hobby»: Willy Schuler.

Nebst Kraft und Beweglichkeit sollen auch Reaktionsfähigkeit, Orientierungssinn und Ausdauer verbessert werden. Sieht er bei seiner Gruppe Fortschritte, freut er sich. Er selbst sei vom Bewegungsvirus befallen, sagt er – und das ist nicht zu übersehen. Sicher zehnmal klettert er agil aus dem Schwimmbecken, etwa um die kleine Musikbox leiser oder lauter zu stellen oder Hilfsmaterial für eine Übung zu holen. Jedes Mal springt er danach mit derselben Verspieltheit wieder kopfüber zurück ins Wasser.

Seit vier Jahrzehnten lachen, leisten und lernen

«Schwimmen war schon immer mein Hobby», erklärt die Wasserratte mit Erwachsenensportzertifikat ESA. Als er ein Kind war, habe ihn sein Vater ohne viel Federlesens in den Rhein geschubst, um ihm beizubringen, wie man oben bleibt. Es sei eine uralte Liebe zum Wasser, die mit der Pensionierung wieder aufflackerte und Willy Schuler schliesslich als Leiter zum Pro Senectute Altersschwimmen brachte. Dieses wurde im Laufe der Zeit abgelöst durch das «Aqua-Fitness» und beinhaltet je nach Ausgestaltung der Lektionen nebst Kraft- und Ausdauerübungen auch Spiel- und Schwimmsequenzen.

In Wald blickt der Senioren-Wassersport auf eine lange Tradition zurück. Seit bald 40 Jahren wird am Freitagnachmittag und am Samstagvormittag im Hallenbad gemeinsam gelacht, geleistet und gelernt. Alle drei Dinge machen zusammengenommen den Erfolg aus. Die Aqua-Fitness-Stunden sind gut besucht, aber nicht überfüllt. Drei Leitungspersonen sorgen im Turnus für ein abwechslungsreiches Programm.

Ein Fan der ersten Stunde ist die 79-jährige Alma Mesmer. Früher führte sie selbst durch die Lektionen, später assistierte sie den Leiterinnen und Leitern. Heute amtet sie als Kassierin, zieht im Schwimmbad-Foyer den kleinen Unkostenbeitrag ein und begrüsst Neueinsteigerinnen und -einsteiger. Wie zum Beispiel Marianne Wiedemeier, die an diesem Tag zum ersten

Gut besuchte Stunden: Aqua-Fitness im Hallenbad Wald.

Mal dabei ist. Alma Mesmer zerstreut Bedenken und erklärt, wie Billettautomat und Garderobe funktionieren. Die Atmosphäre ist familiär und gesellig, was sich offensichtlich herumgesprochen hat. Längst nicht alle Teilnehmenden wohnen in der Gemeinde Wald.

«Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf.»

Herren willkommen!

Eine reine Frauendomäne, wie oft gehört, ist Aqua-Fitness nicht. In den Fortbildungen ist Willy Schuler zwar meist der einzige Mann, doch in Wald ist vor allem am Samstag die Anzahl der Damen und der Herren jeweils etwa gleich hoch. Es kämen viele Ehepaare und dabei sei es nicht so, dass nur die Frauen ihre Männer mitbringen, sondern genauso oft umgekehrt. «Aqua-Fitness kann einen wichtigen und kostengünstigen Beitrag an die Gesundheit leisten», so Schuler, der beruflich über 30 Jahre lang für die Unfallversicherung Suva gearbeitet hat und sich daher mit dem Thema Prävention bestens auskennt.

Für seine Tätigkeit als Aqua-Fitness-Leiter bei Pro Senectute Kanton Zürich liess er sich in dieser Fachdisziplin bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), bei Pro Senectute und bei Erwachsenensport Schweiz ausbilden. Er besucht regelmässig Kurse und frischt alle zwei Jahre sein Rettungsschwimmerbrevet auf.

Weder Muskelkater noch Figurprobleme

Im Hallenbad Wald endet die 60-minütige Aqua-Fitness-Lektion, wie sie begonnen hat: mit einem Ballspiel. Noch immer zeigen alle Teilnehmenden vollen Einsatz. Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf. Das Wasser gleicht aus und trägt alle gleichermassen. Allfällige Leistungsunterschiede sieht höchstens das geübte Auge des Leiters.

Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers schonen und entlasten die Gelenke. Trainingsgeräte aus Schaumstoff wie Hanteln, Fussmanschetten oder farbige Pool-Nudeln ermöglichen dennoch gezielte und effektive Bewegungen. Muskelkater oder Schweissausbrüche gibt es keine, auch hier zaubert das Wasser ein bisschen. «Man spürt erst am nächsten Tag, dass man Sport getrieben hat», erklärt Schuler, «und zwar eine wohlige Müdigkeit, die gleichzeitig belebt und einen motiviert, weiterzumachen.» Marianne Wiedemeier jedenfalls ist zufrieden mit ihrer ersten Aqua-Fitness-Runde: «Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Nächste Woche komme ich wieder. Denn auch der soziale Aspekt ist da, und das gefällt mir.»