

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 2

Artikel: Schwimmen und Wassergymnastik
Autor: Fehrlin, This
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722106>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwimmen und Wassergymnastik

In der Schwimmhalle von Reiden im Kanton Luzern treffen sich einmal wöchentlich etwa 70 Personen zu einem fröhlichen «Schwumm». Trainiert werden sie von sechs Schwimm-Leiterinnen von Pro Senectute.

Punkt halb neun Uhr beginnt im gesamten Hallenbad in Reiden der Trainingsbetrieb: Sechs Frauen, alles ausgebildete Schwimm-Leiterinnen der Pro Senectute, bewegen ihre Schützlinge je nach Können nach einem minutiös abgesprochenen Trainingsplan. Dies ist auch nötig, sonst kämen sich die insgesamt 68 Frauen und Männer stets ins Gehege.

Schwimmen und Wassergymnastik: 10 «wohltuende» Gründe dafür

- Der Auftrieb des Wassers reduziert Ihr Gewicht und schont Ihre Gelenke.
- Der Wasserwiderstand kräftigt Ihre Muskulatur.
- Der Wasserdruck unterstützt die Durchblutung.
- Regelmässiges Schwimmen stärkt die Ausdauer.
- Ihre Atmung wird tiefer und ruhiger.
- Das Gehirn wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt.
- Die etwas tieferen Wassertemperaturen unterstützen Ihre Abwehrkräfte.
- Die konstante Umgebungstemperatur verhindert Erkältungen.
- Neue Bewegungsformen schulen Ihre Koordinationsfähigkeit.
- Das Schwimmen in der Gruppe bringt Sie mit Gleichgesinnten zusammen.

Während die einen sich im brusttiefen Wasser des Nichtschwimmerbeckens «eintunnen», sind die Leistungsstärkeren dabei, Flossen anzuziehen. Für viele ist dies das erste Mal in ihrem Leben. Doch bald zeigt sich, dass auch Frauen und Männer im fortgeschrittenen Alter sich mit diesem neuen Gerät anfreunden und Neues lernen können. Andere wiederum schwimmen zuerst einmal 400 m – so wird der Kreislauf gestärkt.

Dort, wo man im Schwimmbecken gerade noch stehen kann, macht eine Gruppe nach dem Vorbild ihrer Schwimmleiterin Wassergymnastik. Diese zeigt die Übungen an Land, damit alle sie sehen können. Eine weitere Schar schwimmt in der Mitte des Beckens quer hin und her – alle auf dem Rücken. Die Leiterin erklärt, dass dies vor allem für Leute im fortgeschrittenen Alter mit schon etwas steiferer Halswirbelsäule und Rückenproblemen der schonendste Schwimmstil sei.

Lautes Gelächter hallt durch das Bad: Die Nichtschwimmer haben sich zu einem Spiel gefunden: Die Katze jagt die Maus. Dass man dabei ab und zu plötzlich angespritzt wird oder sogar einmal der Kopf untertaucht, macht nichts. Das gehört zu den Wassergewöhnungsübungen. Sie sind Voraussetzung, um überhaupt schwimmen zu lernen.

In der Zwischenzeit haben die Ausdauerschwimmer ihre geforderte Strecke hinter sich gebracht. Sie sind nun auf dem Sprungbrett und versuchen, so schön wie möglich mit den Füßen voran ins Wasser zu springen. Das federnde Sprungbrett stellt einige Forderungen an die Koordinationsfähigkeit.

Im Takt schwimmen zwei Flossen-schwimmerinnen vorbei. Nicht allen ist es ge-



Spiele im Wasser machen Spass.

Foto: a+s

lungen, sich auf die neue Schwimmhilfe einzustellen. Wer in Rückenlage seine Beine beim Beinschlag nicht ganz streckt, kommt kaum vorwärts. Wer also seine Knie immer noch zum Wasser «herauslugen» lässt, hat die Geheimnisse des Flossenschwimmens noch nicht entdeckt.

Die Hälfte der Schwimmstunde ist vorbei, jetzt werden die Plätze gewechselt. Nur die Nichtschwimmer bleiben in ihrem Becken. Sie probieren nun verschiedene Wasserlagen aus: auf dem Rücken, auf dem Bauch und auf der Seite. Um ihnen Mut zu machen, begleitet sie dabei ein Partner.

Die Leistungs- und Flossenschwimmerinnen turnen nun Wassergymnastik. Ihren alten Platz haben die Anfänger eingenommen. Diese schwimmen im tiefen Teil des Beckens hin und her. Dabei müssen sie unter anderem auf eine schwimmende Insel klettern und auf der anderen Seite wieder hinuntergleiten. Den

einen steht ihre Unsicherheit schon ein bisschen ins Gesicht geschrieben. Trotzdem machen alle tapfer weiter und sind stolz, wenn sie es geschafft haben. In dieser Gruppe haben sieben Frauen und Männer erst dieses Jahr schwimmen gelernt. Eine tolle Leistung!

Das ist auch der Vorteil dieser grossen Senioren-Schwimmgruppe. Es gibt für alle die richtige Leistungsstufe. Wer Fortschritte macht, kann ohne weiteres in die nächsthöhere Gruppe gelangen, ohne seine Bekannten verlassen zu müssen, und wem es in der Leistungsgruppe mit zunehmendem Alter zu anstrengend wird, kann in eine bequemere Gruppe gehen und ist trotzdem noch dabei. Und man sieht es den frohen und glücklichen Gesichtern der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, dass sie vom Schwimmunterricht begeistert sind. Und es wundert auch nicht, dass das ganze Jahr hindurch nie jemand ohne guten Grund fehlt.

This Fehrlin