

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Schwimmen - Sport ohne Altersgrenzen  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724527>

#### 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:** 13.01.2026

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

# Schwimmen – Sport ohne Altersgrenzen

*Viele Menschen erfüllen sich im Alter den oft lebenslang gehegten Traum vom Schwimmen. In vierzig Schwimm- und Wassergymnastikgruppen bietet Pro Senectute Kanton Luzern die Möglichkeit dazu.*

**VON ESTHER KIPPE**

**I**m Wasser werde ich jedes Mal ganz übermütig, das ist mein Element», schwärmt Simone B.\* Als Kind habe sie neben der Schule immer schwer arbeiten müssen, aber am Sonntag sei der Vater jeweils mit der Kinderschar zu einem Moorsee spaziert und dort hätten sie alle «füdliblutt» gebadet. «Das war für mich der Inbegriff von Sonntag.»

Heute reist die 63-Jährige jeden Freitagmittag von Kriens nach Luzern ins Hallenbad der Jugendsiedlung Utenberg. Seit einigen Jahren nimmt Simone B. dort an einer Schwimm- und Wassergymnastikgruppe von Pro Senectute Luzern teil. Und in den Jahrzehnten dazwischen? «Wo denken Sie hin, da hatte ich andere Sorgen.» Jetzt als geschiedene Frau im AHV-Alter könne sie endlich alles ausleben, worauf sie immer habe verzichten müssen.

## Rascher Erfolg

Blaue, gelbe, pinkfarbene Badehauben und einige unbedeckte Haarschöpfe bewegen sich ruhig vom einen Ende des kleinen, lichtdurchfluteten Hallenbades zum anderen. Zwölf Frauen, die meisten zwischen sechzig und siebzig Jahre alt, schwimmen ihre Längen, die einen in Brust-, die anderen in Rückenlage. Männer sind keine auszumachen.

Für Lucia Muff, Schwimmgruppenleiterin und Fachexpertin für Seniorensport, ein vertrautes Bild: Männer sind in den rund vierzig Schwimmgruppen, die Pro Senectute Kanton Luzern kantonsweit anbietet, stets stark untervertreten. «Sie

arbeiten bis 65 und nachher tun sie sich schwer damit, so etwas anzufangen.»

Wer neu zur Gruppe stösst und noch nicht schwimmen kann, wird jeweils während der ersten Viertelstunde intensiv von Lucia Muff betreut und individuell in die Geheimnisse dieser Sportart eingeführt. «Wir konzentrieren uns dabei vor allem auf das Rückenschwimmen», erklärt Lucia Muff, «das ist besser für die Wirbelsäule. Die Brustlage eignen sich

schwimmerteil des Beckens zur Wassergymnastik. Die Frauen dehnen den Brustkorb, beugen und strecken Arme, Beine und Rumpf, wie es Lucia Muff vom Rand des Beckens aus vormacht. Im Gegensatz zu ihr müssen die im Bassin Stehenden dabei den Widerstand des Wassers überwinden. Das kräftigt die Muskeln. Die Musik, mal modern, mal volkstümlich, spornt an und beschwingt, auch wenn es im Wasser nicht immer gelingt, im Rhythmus mitzuturnen.

Dann verteilt Lucia Muff farbige «Nudeln». Die etwa anderthalb Meter langen und sieben Zentimeter dicken biegsamen Schaumstoffrollen haben einen starken Auftrieb und lassen sich im Wasser für zahlreiche Gymnastik- und Fitness-Übungen verwenden. Sich drauf setzen wie in ein grosses Hufeisen oder in eine Schaukel und mit den Beinen vorwärts und rückwärts strampeln erfordert schon ein bisschen Übung und Geschicklichkeit. Zwischendurch hüpf Lucia Muff ins Becken, um bei einzelnen Teilnehmerinnen die Körperhaltung oder einen Bewegungsablauf zu korrigieren. Und plötzlich klappts mit dem Gleichgewicht.

## Vertrauen schaffen

Eine halbe Stunde lang wird so spielerisch die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit trainiert. Die letzte Viertelstunde ist dem Rückenschwimmen gewidmet. Lucia Muff macht auf kleine Fehler aufmerksam, die sich bei einigen Teilnehmerinnen eingeschlichen haben. «Richtig flach aufs Wasser liegen, nicht einsinken mit dem Bauch, und die Beine am Schluss kräftig zusammenschlagen.»

## Schwimmen war der Inbegriff von Sonntag.

die meisten nachher selber an.» Meist schon nach wenigen Monaten haben die Neulinge genügend Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ins nasse Element gefasst und wagen sich ins tiefe Wasser.

Zum Schwimmen lernen ist aber niemand verpflichtet, denn der Schwerpunkt der Stunde liege heute vermehrt auf wassergymnastischen Übungen. Diese sind auch für Nichtschwimmer geeignet. Dennoch: «Man ist schon stolz, wenn man plötzlich mithalten kann mit den anderen», meint Lina U., eine der Teilnehmerinnen. Sie sei auf dem Land aufgewachsen und habe nie schwimmen gelernt. Als Erwachsene hat sie dazu die Energie nicht mehr aufgebracht, bis Pro Senectute vor einigen Jahren in ihrer Nähe diese Schwimmgruppe anbot.

Heute sind keine Anfänger da. Lucia Muff trifft die letzten Vorkehrungen. Plötzlich füllt Musik die Schwimmhalle. Die Gruppe versammelt sich im Nicht-