Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 9

Artikel: Pro Senectute : Kraft und Entspannung auf dem Wasser
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078747

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: 01.10.2025

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

Ganz einfach ist es nicht, die Balance in den schmalen Booten zu halten, aber sonst macht Rudern auf dem Zugersee unter Anleitung von Stephan Wiget grossen Spass.

Kraft und Entspannung auf dem Wasser

Im gemeinsamen Rhythmus übers Wasser gleiten, dazu Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer üben: Seit 16 Jahren bietet Pro Senectute Kanton Zug Ruderkurse auf dem Zugersee an. Die Teilnehmerinnen schätzen den Mannschaftssport und die Ruhe auf dem Wasser.

An den Längsseiten der Bootshalle liegen je ein halbes Dutzend Ruderboote übereinander auf ihren Trägern, zu jedem Boot ist der dazugehörige Rudersatz an der Wand befestigt. Stephan Wiget, Ruderlehrer und Coach des See-Clubs Zug, teilt die sieben Teilnehmerinnen des Pro-Senectute-Ruderkurses in zwei Gruppen auf: Ursina, Nikola und Jacqueline bekommen die «Actavis», Ann-Louise, Monika, Jacqueline und Madeleine das «Chriesi» zugeteilt. Die Boote sind schwer, man hilft einander, sie aus den Halterungen zu lösen und zunächst auf die Holzböcke vor dem Bootshaus zu hieven. Dann werden die entsprechenden Ruder geholt.

Auch die fünfte Ruderlektion beginnt gleich auf dem See – der erfahrene Stephan Wiget hält nichts von theoretischen Vorübungen: «Rudern lernt man nicht über den Kopf», sagt er. So versucht er, seine Ruderneulinge vom Denken wegzubringen: «Sie sollen sich der Bewegung hingeben, Vertrauen bekommen und einfach mal ausprobieren, wie es sich im Boot und auf dem Wasser anfühlt.» Ann-Louise, von Stephan Wiget zur Steuerfrau des «Chriesi» bestimmt, schwärmt: «Dann ist es wie Yoga, der Rhythmus trägt einen übers Wasser.» Man erlebe im wahren Sinn des Wortes «Ruhe in der Aktion».

Vom breiten Holzsteg aus wird das «Chriesi» zu Wasser gelassen. Die Ruder kommen in die Halterungen – in der Fachsprache Dollen genannt – an den metallenen Auslegern. Nikola, Monika und Madeleine nehmen auf den Rollsitzen hinter Ann-Louise Platz und befestigen ihre Schuhe in den Schlaufen auf den Stemmbrettern, an denen sie sich beim Rudern mit den Füssen abstossen. Stephan Wiget löst das Boot vom Steg, und die Mann- bzw. Frauschaft – mit dem Rücken zur Fahrtrichtung – rudert los. Ann-Louise steuert das Boot über zwei Seile, die am Steuerruder festgemacht sind.

Einige Minuten später ist auch die «Actavis» parat: «Denkt daran, den Kopf auszuschalten und das Füdli machen zu lassen», ruft Stephan Wiget dem Dreierboot nach. Die Stimmung ist locker, man hört Gelächter, einzelne Stimmen. Dann ist von der «Actavis» nichts mehr zu hören. Schnell ist auch sie ein gutes Stück vom Ufer entfernt. Der Coach startet sein kleines Motorboot, mit dem er zwischen den beiden Ruderbooten hin- und herfahren und seine Anweisungen geben kann. Die Seeoberfläche kräuselt sich leicht, der Himmel ist nicht ganz wolkenlos. Erst wenige Boote sind an diesem Vormittag draussen auf dem See auszumachen.

Vor 16 Jahren bot Pro Senectute Kanton Zug zum ersten Mal einen Ruderkurs an – naheliegend sei es gewesen, an einem See mit einem Wassersport-Club, der auf eine lange Tradition zurückblicken könne, sagt Barbara Strub, Leiterin Bewegung und Sport: «Das ganze Jahr über sind Sportlerinnen und Sportler auf dem Wasser zu sehen.» Seither organisiert sie den Kurs in regelmässigen Abständen, manchmal zweimal pro Jahr. Das Angebot wird rege genutzt. «Ich schaute schon als Kind den Booten auf dem See zu und wünschte mir, auch einmal einfach so auf dem Wasser dahingleiten zu können», sagt Ursina. Jetzt, mit sechzig und nicht mehr voll berufstätig, realisierte sie ihren Traum. «Etwas Neues kennenlernen» wollte Regula – und kam im Ruderkurs voll auf ihre Rechnung.

Rudern könne man in jedem Alter, sagt Stephan Wiget, und eigentlich könne es jedermann und jede Frau lernen: «Natürlich muss man schwimmen können und über eine gewisse Fitness, Neugier und ein Minimum an Sportlichkeit verfügen.» Das Schwierigste sei das Ein- und Aussteigen und das tiefe Sitzen auf dem Rollsitz fast auf dem Boden des Bootes.

Der Coach, der in Cham aufgewachsen ist und von Kindsbeinen an mit Wassersport zu tun hatte, trainiert hauptsächlich junge Sportlerinnen und Sportler. Er mag aber auch die Pro-Senectute-Kurse: «Die Teilnehmerinnen – zum grossen Teil sind es Frauen – sind motiviert, neugierig und interessiert.» Viele profitieren auch weiterhin von seinen Angeboten: So ist sein ältester ehemaliger Pro-Senectute-Kursteilnehmer in der Zwischenzeit achtzig Jahre alt.

Rudern ist ein Mannschaftssport. Wer zuvorderst im Boot sitzt, gibt den Rhythmus vor; die dahinter Sitzenden versuchen, ihn aufzunehmen. Es ist nicht ganz einfach: «Wenn die Seeoberfläche ein bisschen unruhig ist, ist es noch schwieriger, sich aufeinander abzustimmen», sagt Regula. Sie mag die harmonischen Bewegungen, man spüre keine Schläge, und die Entspannung sei viel grösser als jeder Kraftaufwand. Regula mag aber auch die sportliche Teamarbeit: «Wenn man den gemeinsamen Rhythmus gefunden hat, vergisst man sich selber. Dann ist man als Einheit unterwegs.»

Nach einer Dreiviertelstunde kommt die «Actavis» zurück an den Steg, danach das «Chriesi». Stephan Wiget hat sein Motorboot bereits vertäut und hilft den beiden Gruppen, ihre Boote festzumachen. Anschliessend werden diese an Land gehievt, wiederum auf die Holzböcke gelegt und geputzt: Der blaue Lappen ist für innen, der gelbe für die Aussenhülle. Dabei werden Erfahrungen ausgetauscht: Der Wind habe das Rudern heute schwieriger gemacht, sind sich die Teilnehmerinnen einig – aber eine Wohltat sei der Aufenthalt auf dem See trotzdem gewesen. Nachdem die Boote sorgfältig zurück in den Halterungen an den Längsseiten im Bootshaus versorgt sind, scharen sich die Sportlerinnen für ein Gruppenfoto um Stephan Wiget. Alle bedauern, dass der Ruderkurs schon bald seinen Abschluss findet: «Ein toller Lehrer, ein tolles Angebot», sind sie sich einig. **Usch Vollenwyder**

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Pro Senectute Kanton Zug

In Zug mit seinem schönen See liegt es auf der Hand, dass Wassersport äusserst beliebt ist. Neben den Aquakursen in den Hallenbädern werden die Angebote auf dem See in den Sommermonaten denn auch rege genutzt. Viele Seniorinnen und Senioren begeistern sich nicht nur für die Ruderkurse, sondern auch fürs Stand-up-Paddling (SUP), und lernen, mit geringem Aufwand auf den wackeligen Brettern über den See zu gleiten. Auch die Segelnachmittage auf einer blue26-Jacht, mit zwei bis drei Kolleginnen und dem Segellehrer, sind sehr beliebt. Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch, Internet www.zg.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch

Bilder: Monique Wittwer