

Erwachsene lernen schwimmen

Ungetrübte Stunden im und am Wasser erleben ist keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen lieben zwar das nasse Element, fühlen sich aber nicht sicher genug, um sich im Wasser frei zu bewegen. Der SC Flös Buchs bietet deshalb Schwimmkurse für Erwachsene an.

Von Robert Kucera

Schwimmen. – Das nasse Element reizt zum Reinspringen, die verlockende Frische des Wasser, verführt zum Baden. Ob Meer, See, Fluss oder in einem Bad: Menschen halten sich gerne im und am Wasser auf. Getrückt wird die Freude und Lust am Baden aber oft durch eines: Man traut es sich nicht zu, sich unfallfrei im Wasser zu bewegen. Man bleibt am sicheren Ufer oder gönnt sich höchstens ein Fussbad. Die lähmende Angst vor dem Wasser wird so natürlich nicht weggespült und bleibt bestehen.

Nicht nur Ängste hindern erwachsene Menschen daran, sich mit dem Wasser anzufreunden. Man hat Hemmungen, dazu zu stehen, dass man nicht gut oder überhaupt nicht schwimmen könne. Der SC Flös, Buchs, sieht diesem gehemmten Treiben nicht zu und bietet aktive Hilfe an: Schwimmkurse für Erwachsene.

Applaus für den ersten Sprung

Nun ist es aber nicht so, dass sich ausschliesslich Nicht-Schwimmer für die Kurse im Hallenbad Flös anmelden dürfen. Drei Leiter teilen sich auf, unterrichten fünfmal 60 Minuten Anfänger, Fortgeschrittene sowie jene, die ihren Crawl-Stil verbessern möchten. Die Nachfrage ist enorm. «Jeder Kurs fand bis jetzt mit Vollbesetzung statt. Einmal benötigten wir sogar einen vierten Leiter», gibt Initiator Pascal Reich Auskunft. Auch für den nächsten Kurs, der am 25. Oktober beginnt (Anmeldung unter www.scfloes-buchs.ch), wird die Gruppe klein gehalten, so dass sich die engagierten Leiter jedem Teilnehmer voll und ganz widmen können. «Wir wollen jeden fördern. Es sollen alle Spass am Element Wasser erhalten», führt



Der grosse Moment: Der Anfänger schwimmt erstmals im grossen Becken des Hallenbads und wird dabei von der Leiterin Beatrice Buchs keinen Augenblick aus den Augen gelassen.

Bilder Robert Kucera



Stunde der Wahrheit per Video: Kein Fehler entgeht dem Aufzeichnungsgerät, Leiter Pascal Reich zeigt den Crawlerinnen die korrekte Bewegung.

Reich aus. Dass dies keine leeren Worte sind, merkt man, wenn man einen dieser Kurse besucht. Die Stimmung ist ausgezeichnet, keiner der Kursteilnehmer wird ausgegrenzt oder gar ausgelacht, nur weil er das Schwimmen noch nicht so gut beherrscht. Im Gegenteil: Die frohe Kunde, dass einer der Anfänger erstmals eine ganze Bahnlänge schwimmend zurückgelegt hat, wird von der Gruppe der Fortgeschrittenen mit viel Lob und Komplimenten bedacht. Und

der Mut, den allerersten Satz vom Sprungbrett aus zu machen, wird mit viel Applaus belohnt. Die Leiter geben nicht nur laufend Anweisungen und korrigieren Fehler am laufenden Band – nein, es wird angefeuert, angetrieben und schliesslich gelobt.

Verschiedene Leistungsstufen

Natürlich unterscheiden sich die Arbeiten in der Gruppe. Während bei den Anfängern die ersten Grundlagen des Schwimmens erlernt werden müs-

sen, das heisst, nachdem man die obligaten Berührungsgänge mit dem Wasser erfolgreich abbauen konnte, lernen die Fortgeschrittenen bereits die richtige Atmung beim Crawl. Eine Stufe höher übernimmt dann Reich. Schwimmen können die drei Frauen bereits, nun erfolgt der Feinschliff. «Ich sehe immer wieder viele Leute im Hallenbad, die nicht richtig schwimmen. Sie machen sich durch falsche Bewegungen kaputt», erklärt der Buchser. Reich und seine zwei Kolleginnen Beatrice Buchs und Claudia Hoppeler unterrichten ihre Schüler nach der neusten Technik. Grösstmögliche Effizienz im Wasser wird so garantiert – und somit noch mehr Spass am Schwimmen.

Wohin diese Freude führen kann, erzählt Pascal Reich in einer kleinen Anekdote: «Im ersten Kurs habe ich zwei Männer gehabt, die zuvor erst ein wenig schwimmen konnten. Sie liessen sich vom Kurs derart begeistern, dass ich sie anschliessend regelmässig im Hallenbad schwimmen sah.» Klar, verdient der Schwimmclub mit dem Ausschreiben des Kurses auch ein wenig Geld. Doch die Freude, Mitmenschen den Spass am Schwimmen weitergeben zu können, ist unbezahlbar.