

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wenn Wasser bewegt und begeistert  
**Autor:** Kippe, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818691>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Schweisssperlen 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 regelmässige neue Elemente und Übungen

einbaut. Diese bringt er aus den obligatorischen Weiterbildungen mit oder schaut sie anderen Aqua-Fitness-Leitern ab.

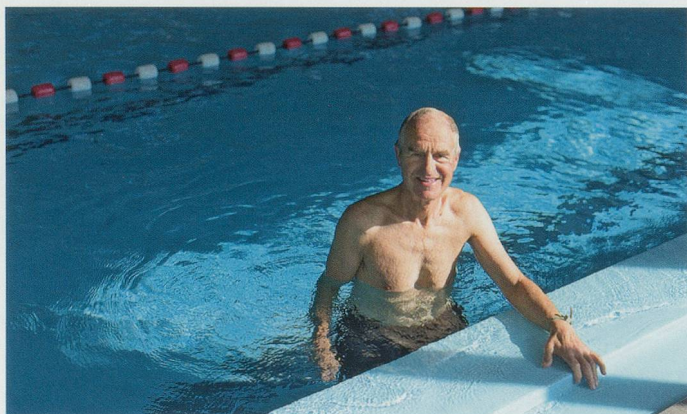
Nebst Kraft und Beweglichkeit sollen auch Reaktionsfähigkeit, Orientierungssinn und Ausdauer verbessert werden. Sieht er bei seiner Gruppe Fortschritte, freut er sich. Er selbst sei vom Bewegungsvirus befallen, sagt er – und das ist nicht zu übersehen. Sicher zehnmal klettert er agil aus dem Schwimmbecken, 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 zusammengekommen 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 amtiert 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



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



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 Kunstknien 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 Kunstknien 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.»