

GymNess

Die Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



Aqua-Fit

wird von Sportlern nicht ernst genommen

Wunderwasser

Studien über Wirksamkeit sind schwer zu finden

Wie viel sollen wir trinken?

Der Durst gibt die Menge vor



Wir bewegen Menschen

DAS WASSER BRINGT MEIN WAHRES ICH AN DIE OBERFLÄCHE

TINA COLATRELLA-MÜLLER, VORSTANDSMITGLIED RESSORT ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND MEDIEN, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN

Aqua-Fit oder Wassergymnastik wird oft mit «Altfrauenturnen» gleichgesetzt. Doch mit ein bisschen Herumplanschen ist es in den Kursen bei Lisa Lenherr bei Weitem nicht getan. Die ausgebildete Wellness-Trainerin und Aqua-Fit-Instruktorin verbringt sieben Stunden die Woche am Beckenrand und verhilft Personen jeden Alters dazu, sich fit und rundum wohl zu fühlen.

«Ich bin in den Bergen aufgewachsen», lacht Lisa Lenherr, als ich sie nach ihrem Bezug zum Wasser frage. «Natürlich haben wir im Bach geplanscht, doch das Schwimmen lernte ich so richtig erst als Teenagerin.» Die Faszination für das Wasser liess noch etwas auf sich warten. Auch der erste Besuch am Meer war bei Weitem nicht so schön, wie es sich Lisa in ihren Träumen ausgemalt hatte. «Ich war bereits sechzehn, als ich das erste Mal ans Meer fuhr. Das war in der Nähe von Rom. Wir hatten schlechtes Wetter. Alles war grau und es windete. Es war grässlich», erinnert sie sich.

Spät zur Wasserratte mutiert

Wirklich zur Wasserratte wurde Lisa Lenherr vergleichsweise spät. Nach jahrelanger Tätigkeit als Aerobic- und Fitgymnastik-Instruktorin entschied sie, sich einer anderen Art der Bewegung zu widmen, und nahm den zweijährigen Lehrgang zur Wellness-Trainerin in Angriff. «Dort gab es verschiedene Module (Bewegung, Ernährung und Entspannung)», erzählt sie. Eines sei das Aqua-Fit gewesen. «Ich war sofort davon fasziniert!» Bei der <Academia für Wasserfitness> besuchte sie weitere Module und liess sich zur Wasserfitness-Instruktorin ausbilden.

«Ich war sofort fasziniert vom Aqua-Fit.»

Die älteste Kundin ist 82 Jahre alt

Seit nun mehr als fünfzehn Jahren steht Lisa Lenherr sieben Stunden die Woche am Beckenrand und treibt ihre Klientel zu Höchstleistungen an. «Mit Altfrauenturnen hat das sicher nichts zu tun», lacht die

Aqua-Fit-Instruktorin. Natürlich bestehe der grösste Teil der Teilnehmerinnen aus Frauen, wobei die Jüngste dreissig und die Älteste zweiundachtzig Jahre alt sei. «Das ist eben das Tolle am Wasser. Es eignet sich gleichermassen für Jung und Alt, da die Gelenke nicht belastet werden und der Wasserwiderstand für die nötige Intensität sorgt.» Ein anderes Kundensegment seien frischgebackene Mütter, die ihre überschüssigen Schwangerschaftspfunde loswerden möchten, ohne den Beckenboden zu sehr zu belasten. «So gesehen habe ich eine breite Palette von Kundinnen und Kunden in meinen Kursen.»

«Mit Altfrauenturnen hat das sicher nichts zu tun.»

Bewegung, Wasser und Musik

Breit ist auch die Art und Weise, wie Lisa Lenherr ihre Kurse gestaltet. Sie hat zwei verschiedene Angebote: Aqua Aerobic im brusttiefen Wasser und Aqua Jogging im Tiefwasser mit Gurt. Abwechslungsreiche Musik sowie verschiedene Hilfsmittel wie Aquadisc, Hanteln oder die Pool-Nudeln sorgen dafür, dass keine Langweile aufkommt. Das klingt schon einmal anstrengend und hat wohl nichts zu tun mit ein bisschen im Wasser «herumschwadern». «Das versuche ich natürlich zu vermeiden, indem ich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auffordere, konzentriert zu arbeiten», schmunzelt Lisa. Die Intensität könne trotz allem selber dosiert werden. Besonders Frauen würden dazu neigen,



etwas viel zu plaudern und zu locker an die Übungen heranzugehen.

Trend ist rückläufig

Lisa Lenherr bietet ihre Kurse auf selbstständiger Basis an. Sie mietet das Wasser im Schulschwimmbad in Schwerzenbach. Die Kurse fülle sie bis auf allerhöchstens fünfzehn Personen. «Als ich anfang, vor fünfzehn Jahren, hätte ich locker zwanzig in die Kurse aufnehmen können. Mir war aber die Qualität immer wichtiger.» Der Trend flache inzwischen etwas ab. Es gebe immer wieder neue Angebote, die ausprobiert würden: Zumba, Pilates etc. Doch Lisas Kurse sind immer noch gut besucht. «Ich habe meistens zwischen zwölf und vierzehn Personen im Bad.» Die Klientel besteht, wie bereits erwähnt, meistens aus Frauen. Schade eigentlich, denn Wasser eignet sich auch besonders gut für den Leistungssport. «Ich hatte einmal eine Fussballmannschaft bei mir im Training. Die waren sehr erstaunt, wie intensiv die Stunde war.» Manche hätten am nächsten Tag über Muskelkater geklagt. Generell sei es aber schwierig, Männer für das Aqua-Fit zu begeistern. «Von meinen achtzig Teilnehmenden sind gerade einmal acht Männer, die eigentlich nur



Aquadisc sorgen für einen höheren Wasserwiderstand

wegen ihrer Ehefrauen ins Wasser steigen. Männer wissen einfach nicht, was gut ist», amüsiert sich Lisa.

Sicherheit versus Selbstständigkeit

Lisa Lenherr ist als Wellness-Trainerin solide und vielseitig ausgebildet. Trotz der Möglichkeit, unterschiedliche Kurse zu leiten, hat sie sich voll und ganz auf das

Wasser konzentriert. «Das hängt primär mit dem Zeitfaktor zusammen, da ich noch sechzig Prozent im Büro arbeite.» Sie sei vor der Entscheidung gestanden, voll auf die Karte Selbstständigkeit zu setzen oder die Bewegung mit dem sicheren Hafen einer festen Anstellung zu verbinden. Sie habe die zweite Möglichkeit gewählt. Das Konzept hat sich bewährt.

«Ich fühle mich rundum wohl und ausgeglichen.»

«Wasser bedeutet für mich Leben, Erholung, Erfrischung und Entspannung. Ein Glück, dass ich es mit Sport verbinden kann, es ist belebend.»

Im Wasser bin ich mich selbst

Die sichtliche Zufriedenheit strahlt Lisa selbst über den Bildschirm hinweg aus. Wir unterhalten uns nämlich per Skype. Ihre Augen leuchten, wenn sie von ihrer Leidenschaft, dem Wasser, berichtet. Das Wasser bringe auch ihre wahre Persönlichkeit zum Vorschein. «An Land bin ich eher ruhig, überlegt, zurückhaltend. Im Wasser, da bin ich mich selbst!» «Mich selbst» heisst: eine quirlige Person, die am Beckenrand oder im Pool voller Elan ihren Kursteilnehmern und Kursteilnehmerinnen zu mehr Wohlbefinden und Fitness verhilft.

Bildquellen:
Bilder von Lisa Lenherr



INFORMATIONSANLÄSSE ZUM THEMA EidG. FÄHIGKEITZEUGNIS UND EidG. FACHAUSWEIS IN BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Der BGB Schweiz plant für seine Mitglieder in der zweiten Jahreshälfte Informationsanlässe zu den eidg. Berufsabschlüssen, ihrer Bedeutung und zu möglichen Wegen, wie sie erreicht werden können. Sie haben Fragen dazu oder möchten mehr über Inhalt und Umfang der Pflichtmodule erfahren? Wir bitten interessierte Personen, die sich auch die Zeit dafür nehmen würden, an einen Infoanlass zu reisen, um eine entsprechende Nachricht per E-Mail an vorstand@bgb-schweiz.ch. Bitte geben Sie dabei auch Ihren Wohnort an. Je nach Anzahl der Rückmeldungen können dann die entsprechenden Anlässe geplant werden. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.bgb-schweiz.ch/de/ausbildung/eidg-berufsabschluesse.



BESTELLEN SIE ZUSÄTZLICHE GYMNESS-EXEMPLARE

Das GymNess ist für alle unsere Mitglieder kostenlos. Neu bieten wir Ihnen die Möglichkeit, pro Ausgabe bis zu maximal fünf Exemplare zusätzlich zu bestellen («es hät, solangs hät»). Ihre Bestellungen nimmt die Geschäftsstelle per E-Mail entgegen: info@bgb-schweiz.ch.

VIER GYMNESS-AUSGABEN FÜR NUR CHF 30.- ABONNIEREN

Vier Ausgaben für CHF 30.- statt CHF 40.-. Bestellung an: BGB Schweiz, 044 300 60 60 oder info@bgb-schweiz.ch.