

10 Jahre Aqua Fitness in Deutschland



Die Entwicklung vom Trendsport zum Gesundheitsangebot



10 Jahre Aqua Fitness in Deutschland

Die Entwicklung vom Trendsport zum Gesundheitssportangebot

Inhalt

Einführung

Ausgangslage vor 1993

Die Innovation

Was ist das SPEEDO AQUATIC FITNES SYSTEM

Gründe für den Erfolg

Das Aquatic Teacher Team und die Lehrarbeit

DSV-Kongress „Gesund durch Schwimmen“

Die Qualitätssiegel

Sportentwicklung

Die DSV Fachtagungen „gesund & Fit“ im Wasser

Wissenschaftliche Begleitung

Kernziele gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme

Neue DSB-Rahmenrichtlinien für die Ausbildung

Der Bewegungsraum Wasser

B-Lizenzausbildung „Prävention“ – Bewegungsraum Wasser

Qualitätsmanagement im Sport

Ausblick und Perspektiven

Die Chance

Die Unterstützung

Schlussbemerkung und Danksagung



10 Jahre Aqua Fitness in Deutschland

Die Entwicklung vom Trendsport zum Gesundheitssportangebot

Peter Freyer, Diplom-Sportlehrer, Sportreferent Schwimmverband NRW

Es gibt Ereignisse und Entwicklungen, die eine Disziplin oder die Entwicklung einer ganzen Sportart beeinflussen und ihr Erscheinungsbild maßgeblich verändern. Beispiele sind der Fosbury Flop der die Straddle Technik im Hochsprung vollständig ablöste, die Entwicklung der Carving Skier im alpinen Skisport oder im Leistungssport Schwimmen die Ganzkörperanzüge, die einen geringeren Reibungswiderstand als die menschliche Haut haben. Im Breiten, Freizeit- und Gesundheitssport im Element Wasser gehört die Einführung des AQUATIC FITNESS SYSTEMS zweifellos zu diesen Innovationen.

Dabei bleibt der grundsätzliche Charakter einer Sportart unverändert. Im Falle des Aquasports gilt ungeachtet dieser Neuerung: *„Im Gegensatz zur Bewegung an Land ist jegliche Aktivität im Wasser eine Auseinandersetzung mit den besonderen Eigenschaften des Mediums, die unter qualifizierter, fachkundiger Anleitung in jedem Fall gesund ist!“ In der Auseinandersetzung mit den Eigenschaften dieses einzigartigen Mediums findet jeder die ihm angemessene Bewegungsform (Aquafitness, Schwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Wellness, usw.)*

Ausgangslage vor 1993

In den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelten sich erste Breitensportorientierte Bewegungsangebote unter dem Titel „Alternatives Schwimmen“ (vgl. H.-G. John und H. Johnen: „Alternatives Schwimmen“, Bergmoser und Höller Verlag“), die auch unter der heute noch gängigen Bezeichnung „Wassergymnastik“ zusammengefasst wurden. 1979 wurde im damaligen Westdeutschen Schwimm-Verband die Position des Fachwartes Breitensport im Präsidium geschaffen. Der Stellenwert des Breitensports war zu dieser Zeit noch nicht sonderlich entwickelt, sondern geprägt durch das fast ausschließlich wettkampf- und leistungssport orientierte Sportverständnis. Dennoch wurden bereits zu dieser Zeit die Weichen in unsere Richtung gestellt; heute gilt:

Beim Breitensport steht die körperliche Aktivität im „Bewegungsraum Wasser“ im Mittelpunkt und zwar ohne Wettkampfgeln und ohne Differenzierung in Alters-, Geschlechts- oder Leistungsklassen. Breitensport ist die sportliche Betätigung, die von der gesamten Bevölkerung wahrgenommen wird.

Die Innovation

Das AQUATIC FITNESS SYSTEM wurde maßgeblich von Mary Sanders, der führenden Expertin für Aqua Fitness in den 80-er und Anfang der 90-er Jahre in den USA entwickelt. Sie hat wissenschaftliche Untersuchungen und ihre praktischen Erfahrungen aus dem Gesundheitssport-, dem Leistungssport und der Rehabilitation im AQUATIC FITNESS SYSTEM zusammengefasst. Sie war Dozentin für Sport an der Universität Reno, Nevada und Autorin zahlreicher Veröffentlichungen. Mary

Sanders und SPEEDO INTERNATIONAL Ltd. stellten das neue Programm im Oktober 1993 einer europäischen Expertendelegation in Brighton, England vor.



Dem fünfköpfigen deutschen Team gehörten auf Einladung von Speedo Deutschland an:

- Peter Freyer, Sportreferent, Westdeutscher Schwimm-Verband
- Stephanie Gade, Aquatic Fitness Coordinatorin, Speedo Deutschland GmbH
- Anja Michaelen, DEHAG
- Kristin Otto, sechsfache Olympiasiegerin von Seoul
- Nadja Vieregge, Physiotherapeutin, Westdeutscher Schwimm-Verband

Speedo Deutschland war seit Beginn der 90-er Jahre Partner des Westdeutschen Schwimm-Verbandes. Zur Umsetzung des Aquatic Fitness Systems stellte der Verband u. a. seine Erfahrungen aus mehrjähriger Lehrarbeit und seine Infrastruktur zur Verfügung. Aus diesem Grund wurden die beiden Vertreter Freyer/Vieregge für die Teilnahme ausgewählt.



Was ist das AQUATIC FITNESS SYSTEM

Das AQUATIC FITNESS SYSTEM ist ein Rundumprogramm für Körper und Geist. Es handelt sich um

- eine zeitgemäße Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik
- eine neuartige Mix aus Aquarobic, Aquajogging und Aquastep
- durch speziell entwickelte Geräte geeignet für Flach- und Tiefwasser

Das Bewegungsprogramm mit dem neuen modernen Image richtet sich an:

- Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport
- Gesundheits- und Ausdauersportler
- Fitness- und Freizeitsportler
- ältere Erwachsene und Senioren
- Wettkampf-, Leistungs- und Profisportler
- Sportverletzte im Aufbautraining
- Rehabilitationspatienten

Das AQUATIC FITNESS SYSTEM nutzt die Freude an der Bewegung im Wasser. Die Eigenschaften des Wassers helfen die persönliche Fitness zu verbessern und vermitteln ein gesteigertes Wohlbefinden. Durch den Einsatz der neuen Geräte, gezielter Musikauswahl und Anleitung des geschulten Instructors, verfügt das AQUATIC FITNESS SYSTEM über einen enormen Aufforderungscharakter und vermittelt ein außergewöhnliches Gruppenerlebnis. Grundsätzlich sind Kursangebote in flachem oder tiefem Wasser für fast jedes Alter und jede Zielgruppe durchführbar. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein Freibad oder Hallenbad handelt.

Eine umfassende Darstellung des Aqua Fitness Systems würde an dieser Stelle zu weit führen. Weitere ausführliche Informationen finden Sie unter www.swimpool.de

Zu Beginn dieser Entwicklung hielten die Kritiker das Aqua Fitness System für eine Verkaufsstrategie für die neuen Geräte ohne größeren Sinn für die Vereinspraxis. Ihrer Meinung nach war das Aqua Fitness System nichts anderes als die bekannte Wassergymnastik. Doch die Praxis bestätigte die Argumente der Befürworter. In der Zeit von Juli bis Oktober 1994 erschienen Artikel zum Aqua Fitness System in Zeitschriften wie FREUNDIN, SPORTS, FIT FOR FUN und MARIE CLAIRE. Mehr als 2.000 Anfragen bei der Geschäftsstelle des Westdeutschen Schwimm-Verbandes machten das Publikumsinteresse deutlich. Die Leserinnen und Leser wollten wissen, wo Ausbildungslehrgänge stattfinden, und wo sie selbst an einem Kursangebot teilnehmen können.

Gründe für den Erfolg

Das bis heute faszinierende an diesem neuen Bewegungsprogramm ist die Kombination traditioneller Bewegungen wie Laufen, Hüpfen, Springen, etc. mit „neuen“ Bewegungsformen und Möglichkeiten durch die speziell entwickelten Geräte. Durch diese Verknüpfung entsteht ein Bewegungsbaukasten mit nahezu unendlichen Möglichkeiten.

Das geschulte Personal – die Aqua Fitness Instructoren - die neuen Geräte, der Musikeinsatz und die gesundheitsorientierte Ausrichtung sind bis heute die Gründe für die erfolgreiche Einführung dieses Trends. Zumal durch das moderne und frische Erscheinungsbild neue Zielgruppen für die Vereinsangebote angesprochen werden konnten.

Diese Innovation stellt eine neue Chance für die Vereine dar – eine Initialzündung. Der neue Trend hat nachweislich die Attraktivität von Vereins- und Badangeboten spürbar gesteigert und ist zu einer zusätzlichen Einnahmequelle für die Anbieter geworden. Das in der Gesellschaft weiterentwickelte Gesundheitsbewußtsein und -verständnis hat diese Entwicklung positiv unterstützt.

Das Aquatic Teacher Team und die Lehrarbeit

Zur Durchführung der Instructoren Lehrgänge war die Bildung eines qualifizierten Lehrteams unerlässlich. Vom 07. - 09. Januar 1994 fand unter der Leitung von Peter Freyer und Nadja Vieregge der erste interne WSV Teacher-Lehrgang mit 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Dieser Personenkreis wurde vom Westdeutschen Schwimm-Verband eingeladen, da Vorerfahrungen aus der Wassergymnastik vorhanden waren. Aus diesem Kreis entwickelte sich das „Aquatic Teacher Team“ und im Grunde genommen das heutige Lehrteam Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport des Schwimmverbandes NRW. Namen wie Sabine Weber-Mück, Nadja Vieregge und Wolfgang Curian sind fest mit dieser Entwicklung verbunden.

Eine Arbeitsgruppe unter der Leitung des damaligen Fachworts Breitensport und späteren Vizepräsidenten Gisbert Krüger hatte einen Rahmenlehrplan zur Qualifikation von AQUATIC FITNESS INSTRUCTOREN erarbeitet.

Referenten des SV NRW haben in Kooperationen mit dem Deutschen Schwimm-Verband, dem Bayerischen Schwimmverband, dem Berliner Schwimmverband, dem Saarländischen Schwimmverband und dem Schwimmverband Württemberg weitere Aqua Fitness Instructoren qualifiziert.

Bei der ersten AQUATIC FITNESS TEACHER Aus- und Fortbildung des Deutschen Schwimm-Verbandes vom 24. - 26. Oktober 1995 in Kassel bestanden weitere Kolleginnen und Kollegen des WSV und aus den Landesschwimmverbänden Berlin und Württemberg die Qualifikation zum Aquatic Fitness Teacher.

Im Zeitraum von 1994 bis zum April 1999 wurden in über 50 Seminaren des Westdeutschen Schwimm-Verbandes exakt 1.000 Instructoren qualifiziert und von 1999 bis heute weitere 300 Personen in 13 Seminaren ausgebildet.

In der Zeit von 1995 bis 1997, auf dem Höhepunkt des Booms, veranstaltete der Westdeutsche Schwimm-Verband gemeinsam mit dem Kreissportbund Warendorf Fortbildungen für AQUATIC FITNESS Instructoren in Tunesien. 1999 wurde der 85 Seite starke Angebots- und Übungsleitfaden für Kursleitungen und Vereine veröffentlicht, den bis heute - in aktualisierter Form - noch alle Teilnehmer der Instructoren Lehrgänge neben einem Lehrgangsskript erhalten.

Die Nachfrage zu dieser Qualifikation ist nach wie vor ungebrochen. Von den 580 Vereinen bieten 213 Schwimmvereine Aqua Fitness Angebote in Nordrhein-Westfalen an, dies entspricht einer Quote von 37 %.

DSV-Kongress

„Gesund durch Schwimmen“

Im Mai 1996 fand in Sindelfingen der DSV Kongress „Gesund & fit im Wasser“ statt. Ziel des Kongresses war die Darstellung und Beleuchtung des breiten Spektrums gesundheitlicher- und freizeitorientierter Bewegungsangebote im Wasser. Die Qualifikation und Weiterentwicklungen des Aqua Fitness Systems nahmen einen gebührenden Stellenwert im Rahmen dieser Großveranstaltung ein.



Als **Gesundheitssport** wird heute jede Art sportlicher Betätigung bezeichnet, bei der als Ziel die Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Gesundheit im Mittelpunkt stehen. Der Deutsche Schwimm-Verband vertritt das ganzheitliche Gesundheitsverständnis gemäß Definition der World Health Organisation. Der Gesundheitssport ist ein wichtiges Instrument in Prävention, Therapie und Rehabilitation. Die Fachsparte Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport konzentriert sich gemäß Beschluss des Hauptausschusses Breitensport auf gesundheitsorientierte Bewegungsangebote mit präventivem Charakter. Angebote der Rehabilitation erfordern spezielle Aus-, Fort- und Weiterbildungen und sind nicht die erste Priorität der Schwimmvereine.



Die Qualitätssiegel

Im Anschluss an dieses Event wurde auf Initiative des Schwimmverbandes NRW in zweijähriger Entwicklungszeit das DSV Qualitätszertifikat „Gesund & fit im Wasser“ im Sommer 1998 aus der Taufe gehoben und den Vereinen präsentiert. In einer umfassenden wissenschaftlichen Arbeit wurden alle Vereine des SV NRW 1999 von der Ruhr Universität Bochum unter Leitung von Dr. Hellmut Schreiber untersucht. Im Jahr 2000 stellte der Deutsche Sportbund sein sportartübergreifendes Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ vor. Unter dieser Dachmarke wurden der „Pluspunkt Gesundheit“ und „GESUND & FIT IM WASSER“ zusammengefasst. Der Deutsche Schwimm-Verband passte sich den Qualitätskriterien des Deutschen Sportbundes an.

Die DSV-Fachtagungen „GESUND & FIT IM WASSER“

Die DSV-Fachtagungen „GESUND & FIT IM WASSER“ bilden heute ein Forum für alle Experten im Bewegungsraum Wasser. Es werden gezielt die Inhaber der B-Lizenz Prävention eingeladen. Diese Plattform dient dazu, die aktuellen sportpraktischen Entwicklungen und wissenschaftlichen Ergebnisse dem Fachpublikum zu präsentieren. Die Fachtagungen haben sich zu einem festen Bestandteil der Qualitätssicherung der DSV-Fachsparte Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport entwickelt. Die Fachsparte unterstützt damit gezielt die Arbeit der Schwimmvereine vor Ort und der Landesschwimmverbände und schärft gleichzeitig ihr Profil auf dem Sektor des Gesundheitssports.

1. DSV-Fachtagung „GESUND & FIT IM WASSER“ im Juni 200 in Übach-Palenberg
 - DSV Qualitätszertifikat „Gesund & Fit im Wasser“ – Entwicklung und Evaluation
 - Vorstellung des DSB-Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
 - Ausbildungs offensive 1. Und 2. Lizenzstufe
 - Grundlagen des Qualitätsmanagements im Sport

2. DSV Fachtagung im Februar 2001 in Übach-Palenberg bei Aachen
 - Aktuelle Entwicklungen zu den Qualitätszertifikaten
 - Infos zum Aquarunning Event in Theorie und Praxis
 - Konsequenzen und weitere Perspektiven für die Vereins- und Verbandsentwicklung, Dr. Hellmut Schreiber

3. DSV Fachtagung im August 2002 in Halle/Saale
mit dem Themenschwerpunkt: „Sport der Älteren“ und dem Hauptreferenten Prof. Dr. Klaus Völker mit dem Referat: „Der Bewegungsraum Wasser als Möglichkeit der Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen im Alter“

4. DSV Fachtagung im Juli 2003 in Köln
mit dem Schwerpunktthema: Gesundheitstraining für Kinder – Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen; Hauptreferent war Dr. Klaus Balster

5. DSV Fachtagung im März 2004 in Saarbrücken
10 Jahre Aqua Fitness in Deutschland – Die Entwicklung vom Trendsport zum Gesundheitssport. Schwerpunktthema: Leistungsphysiologische Aspekte von Aqua Fitness und Aquajogging.

Wissenschaftliche Begleitung

Durch die enge Verbindung zur Fakultät für Sportwissenschaften der Ruhr Universität Bochum und dessen Fachleiter für Schwimmsport, Dr. Hellmut Schreiber, erfolgte parallel zur Entwicklung des Aqua Fitness Systems eine wissenschaftliche Begleitung in Nordrhein-Westfalen in Abstimmung mit dem Deutschen Schwimm-Verband. Zahlreiche Evaluationsstudien belegen die Wirksamkeit gesundheitsorientierter

Bewegungsprogramme im Wasser hinsichtlich der Erreichung der Kernziele.



Die Kernziele gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme

- Herausbildung eines gesunden Lebensstils
- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
- Stärkung der psycho-sozialen Ressourcen und Wohlbefinden
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Ziel dieser Untersuchungen ist stets die praxisorientierte Ebene der Anwendung. Von besonderer Bedeutung, unter dem Gesichtspunkt der Prävention, sind die Untersuchungen zum Aquawalking bzw. Aquajogging. Sie belegen in eindrucksvoller Weise den gesundheitlichen Wert dieser Angebote (siehe auch www.swimpool.de). Folgende Arbeiten wurden zum Thema veröffentlicht:

1996 - Konzeptionelle Vorschläge zum Ausbildungsbereich Aquajogging in der Praxis
Tillmann/Dumke/Dr. Schreiber

1998/99 - Evaluation des DSV Qualitätszertifikats "GESUND & Fit IM WASSER" – Tewes

1999 - Belastung beim Flachwasser-Aquawalking im Vergleich zur Laufbandbelastung anhand ausgewählter Parameter; Dr. H. Schreiber/Späker

2002 - Belastungssteuerung und -kontrolle beim Aquajogging, dem Verhalten des Herzkreislaufsystems und des Stoffwechsels in unterschiedlichen Wassertiefen - Termühlen/Bartosch/Dr. Schreiber

Im Focus aller Untersuchungen war die ganzheitliche Zielsetzung (Qualitätskriterium Nr. 1 von SPORT PRO GESUNDHEIT) auch die Qualitätssicherung (Qualitätskriterium Nr. 7).

Neue Rahmenrichtlinien für die Ausbildung

Ein weiterer Baustein auf dem Weg zum Gesundheitssportangebot bilden die neuen Rahmenrichtlinien für die Ausbildung für den Bereich des Deutschen Sportbundes gültig ab 1999. Erstmals sehen diese Richtlinien für die Ausbildung von Übungsleitern und Trainern eine 2. Lizenzstufe im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport vor; u. a. eine spezielle B-Lizenz „Prävention“. Vor dem Hintergrund des novellierten § 20 Abs. 1 und 2 des Sozialgesetzbuches, der eine erneute Bezuschussung von Maßnahmen der Primärprävention durch die Krankenkassen unter Einhaltung strenger Qualitätskriterien ermöglicht, entschied der Deutsche Schwimmverband in Abstimmung mit den Landesverbänden die umgehende Ausschreibung einer Fachübungsleiter B Lizenzausbildung „Prävention“.

Diese Entscheidung hat sich mittlerweile als weitsichtig erwiesen. Im Handlungsleitfaden der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen wird ausdrücklich der organisierte Sport und das Qualitätssiegel des Deutschen Sportbundes als bezuschussungsfähig eingestuft.



Der Bewegungsraum Wasser

Ausgehend von der Grundsatzaussage, dass jegliche Bewegung im Wasser unter fachkundiger und qualifizierter Anleitung per se gesund ist, wurde die integrative Dachmarke exklusiv für den Aquasport (alle Sparten) im Deutschen Schwimm-Verband, der „Bewegungsraum Wasser“, auf der DSB Fachtagung im Mai 2000 vorgestellt und als eigenes Ausbildungsprofil auf der 2.Lizenzstufe im Bereich Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Prävention eingerichtet.

B-Lizenzausbildung „Prävention“ – Bewegungsraum Wasser

Der Schwimmverband NRW hat im Rahmen eines Pilotprojektes gemeinsam mit dem Deutschen Schwimm-Verband in 2000 die erste Ausbildung zum Fachübungsleiter B Prävention – Bewegungsraum Wasser, mit 15 Teilnehmern erfolgreich durchgeführt. Die gesammelten Erfahrungen wurden zu einem Entwurf für die Rahmenrichtlinien zusammengefasst und bereits Ende 2000 vom DSV Ausschuss Ausbildung einstimmig verabschiedet.

Im Rahmen dieser Ausbildung nimmt das präventiv orientierte Ausdauertraining eine zentrale Bedeutung ein. Für das moderate Herzkreislauftraining werden in dieser Ausbildung die Aquajoggingtechniken sowie die Grundkenntnisse des Aqua Fitness Bewegungsbaukastens als bekannt voraus gesetzt. Aus diesem Grunde empfiehlt sich die vorherige Qualifikation zum Aqua Fitness Instructor.

Insgesamt wurden bis heute (Stand März 2004) insgesamt 106 Personen zu Fach Übungsleitern B-Prävention „Bewegungsraum Wasser“ innerhalb des Deutschen Schwimm-Verbandes ausgebildet. 69 dieser Lizenzinhaber kommen aus 44 Schwimmvereinen des SV NRW.

Qualitätsmanagement im Sport

Bereits auf der 1. DSV-Fachtagung „GESUND & FIT IM WASSER“ wurden Grundlagen des Qualitätsmanagements im Sport vorgestellt und bis heute erfolgreich ausgebaut. Hierzu gehören u. a. die bereits erwähnten Qualitätskriterien der beiden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und GESUND & FIT IM WASSER. Ein besonderes Instrument der Qualitätssicherung sind die Qualitätszirkel.

Im Mai und November 2003 fanden die ersten beiden Qualitätszirkel des SV NRW statt. Diese Kick-Off-Veranstaltungen stellten den Auftakt für den Prozess der gemeinsamen Bearbeitung ausgewählter fachlicher und organisatorischer Themen zur Sicherung und Entwicklung von Qualität in den Qualitätssiegel-Angeboten dar. Intensiv damit verbunden ist die Suche nach Lösungs- und Verbesserungsvorschlägen. Dieser gemeinsame Dialog zwischen den Fach Übungsleitern B Prävention und der Führung der Sparte Breiten, Freizeit- und Gesundheitssport wird in Zukunft fortgesetzt.

Ausblick & Perspektiven

Die aktuelle Vereinssituation stellt sich in vielen Fällen nicht unproblematisch dar. Es fehlt an qualifizierten Mitarbeitern, die zur Verfügung stehende Wasserzeit wird zunehmend eingeschränkt und zum Teil kostenpflichtig. Die finanzielle Ressourcen werden für viele Schwimmvereine knapper. Hinzu kommt, dass die Erwartungen der Vereinsmitglieder und anderer Interessenten durch attraktive Angebote der Sportanbieter auf dem Markt hoch gesteckt sind.

Es ist an der Zeit die Zielsetzung des Vereins auf den Prüfstand zu stellen! „Wo will unser Schwimmverein in fünf Jahren stehen? Welche der grundsätzlichen Zielsetzungen wollen wir verfolgen?“

Folgende Zielsetzungen sind denkbar:

- Leistung & Ergebnis
- Lebensqualität & Gleichgewicht oder
- Gesundheit & Fitness, Prävention

Vereinsentscheidern muss unter dem Druck der oben geschilderten Situation bewusst sein, dass ein Vereinsangebot in der bisherigen Struktur – von allem ein bisschen, bzw. alles auf einmal - nicht weiter praktikabel und sinnvoll ist. Es empfiehlt sich eine abgestimmte Profilbildung aller schwimmsporttreibenden Vereine vor Ort nach den o. g. Zielsetzungen und vorhandenen Ressourcen. In dieser Aufgabe liegt die Herausforderung und die Chance für die Zukunft.

Die Chance

Gesundheit steht in der Prioritätenliste unserer Wünsche ganz oben und gilt in unserer Gesellschaft als einer der höchsten und teuersten Werte. Jeder Mensch strebt sie an. Hat er diesen Zustand endlich erreicht, versucht er ihn solange wie möglich zu bewahren und verteidigt ihn gegen Einwirkungen von außen. Über die Verbesserung des Ausgangsniveaus wird zudem häufig ein noch größeres Wohlbefinden angestrebt.

Schlank und schön, jung und dynamisch, fit und aktiv sind Eigenschaften, die sportlichen Menschen zugeschrieben werden. Wie diese Menschen aussehen, welchen Platz sie in der Gesellschaft einnehmen, wie sie leben, vermitteln die Medien und ganz besonders die Werbung.

Sportlich → fit → gesund

Wir alle sind aufgerufen als Experten im Bewegungsraum Wasser diese einzigartige Chance im Sinne einer aktiven Zukunftssicherung unserer Schwimmvereine zu nutzen. Betrachtet man die Handlungsfelder in der Prävention:

- Gesundheitstraining für Kinder
- Gesundheitstraining für ältere Erwachsene und Senioren (auch Hochbetagte)
- Herz-Kreislauftraining
- Haltung und Bewegung
- Stressbewältigung und Entspannung

ergibt sich in Abhängigkeit der Zielsetzung ein Profil mit „Zukunftsgarantie“

„Gesundheit - Prävention/ Fitness & Wellness“

Nach wie vor sind „Eltern-Kind-Angebote/Schwimmausbildung“ das Standbein Nr. 1 der meisten Schwimmvereine.

Die Unterstützung

Der Deutsche Schwimm-Verband und der Schwimmverband NRW werden die Schwimmvereine bei dieser Zukunftsaufgabe unterstützen und begleiten. Sie verstehen sich als führende Dienstleister und kompetenter Interessensvertreter des Schwimmsports in all seinen Ausprägungen.

Unsere erklärte Vision ist, alle interessierten Schwimmvereine fit zu machen und sie beim Ausbau ihrer Marktposition zu unterstützen. Dabei tritt die Sparte Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport für folgende Werte ein:

- Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser
- Keine Differenzierung in Alters-, Geschlechts- oder Leistungsklassen
- Soziale Geborgenheit in der Gruppe
- Offenheit gegenüber jedem der mitmachen möchte
- Anerkennung der individuellen Leistungsfähigkeit
- Integration
- Fair Play

Schlussbemerkung und Danksagung

Die Darstellung einer Entwicklung über 10 Jahre Sport-, Verbands- und Vereinsentwicklung lässt sich nur schwerlich chronologisch oder eindimensional darstellen. Ich hoffe die vorliegende Darstellung zeigt die Entwicklung von der Trendsportart zum gesundheitsorientierten Sportangebot im Bewegungsraum Wasser, macht einige Verbandsentscheidungen transparenter und zeigt die zielgerichtete stringente Ausrichtung der Sparte Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport.

An dieser Stelle ein Dank an alle Vereinsentscheider, Aqua Fitness Instructoren, Inhaber der B-Lizenz Prävention „Bewegungsraum Wasser“ für das gezeigte Vertrauen. Selbstverständlich gilt auch der Dank den ehrenamtlichen und hauptberuflichen Kolleginnen und Kollegen die diesen Entwicklungsprozess maßgeblich begleitet und beeinflusst haben. Ich wünsche weiterhin viel Spaß und Erfolg bei den Aqua Fitness und gesundheitsorientierten Angeboten und ein strategisches Gespür bei der Diskussion um die Zielstellung Ihres Vereins und Verbandes.

Zum Autor

Peter Freyer, Diplom-Sportlehrer, seit 1985 Sportreferent des Schwimmverbandes NRW. Ausbilder und Pionier des Aqua Fitness in Deutschland.



Kontakt:
Schwimmverband NRW,
Postfach 10 14 54
47014 Duisburg,
Tel. 0203/7381633,
Email. p.freyer@swimpool.de

Sport  ereotype. Für alle ein Gewinn.