

Aquafitness macht Unsportliche sportlich

Das Training im Wasser eignet sich für Anfänger ebenso wie für Profisportler

ANTON BECK

Sieben Frauen, von Anfang 30 bis über 80, treffen sich an diesem Februarabend im Hallenbad der Schulanlage Kehrsatz nahe Bern. «Eigentlich sollte noch ein Mann kommen», sagt Anita Weyermann. Sie steht im Bikini am Rande des Swimmingpools, während die Frauen darin trainieren.

Weyermann ist Schweizer Sportlerin des Jahres 1999 und Bronzemedaillegewinnerin im 1500-Meter-Lauf an den Leichtathletik-Weltmeisterschaften 1997 und den Europameisterschaften 1998. Mittlerweile leitet sie Laufkurse. Und sie unterrichtet Aquafitness.

Der Mann kommt nicht mehr. Ähnlich wie bei einem Lauftraining beginnt die Stunde mit dem Aufwärmen. Mit lockeren Bewegungen im Wasser. Am Beckenrand sind Zettel verteilt. Sie zeigen verschiedene Übungen. Manche sind auf Kraft ausgerichtet, Klimmzüge am Poolgeländer etwa. Andere fördern das Gleichgewicht, indem man beispielsweise auf einem kleinen Schwimmbrett sitzt und den Pool durchquert. Zwischendurch gebe es ein Intervall-Jogging-Training, sagt Weyermann. Sie stellt die Musik an. «Born in the USA» von Bruce Springsteen.

Markus Ryffels Entdeckung

Aquafitness ist eine Sportart, die mit einem schlechten Image kämpft. Viele denken, es sei eine Art Gymnastik im Wasser für Senioren und Schwangere. Dabei ist Aquafitness eines der schonendsten Ganzkörpertrainings. Es ist eine Möglichkeit für Unsportliche, Freude an der Bewegung zu finden. Und selbst Profiläuferinnen und -läufer machen Aquafitness.

Auch Anita Weyermann nutzte es bereits zu ihrer Zeit als Profiläuferin. «Das Aquafitness-Training half mir, den Motor, also Herz, Lunge, Kreislauf, zu trainieren», sagt Weyermann. Weyermanns Aquafitness-Coach war Markus Ryffel. Wie Weyermann ist auch Ryffel ein ehemaliger Leichtathlet, er gewann Silber über 5000 Meter an den Olympischen Spielen 1984 und ist noch heute der Schweizer Rekordhalter über 3000



In der Aquafitness ist es wichtig, mit dem Widerstand des Wassers zu arbeiten.

GETTY

und 5000 Meter. Ryffel ist aber auch ein Schweizer Pionier der Aquafitness. Er fand im Vorfeld der Olympischen Spiele 1984 in Los Angeles heraus, dass die amerikanischen Läufer auch im Wasser trainierten.

Als Aquafitness-Erfinder gilt der amerikanische Helikopterpilot Glenn McWaters. Er begann nach einem Absturz im Vietnamkrieg mit einem Lauftraining im Wasser zur Rehabilitation. Frühere Spitzensportler wie Weyermann, Ryffel, aber auch Viktor Röthlin schwören auf Aquafitness. Als sich Röthlin zum Physiotherapeuten ausbilden liess, hat er seine Diplomarbeit über diese Sportart geschrieben. Selbst die Schweizer Rekordhalterin im Mara-

thon und Halbmarathon, Fabienne Schlumpf, habe Aquafitness in ihr Training integriert, sagt Ryffel.

Gelenke werden entlastet

Aquafitness-Training bei Läuferinnen und Läufern wird auch Deep-Water-Running genannt. Anders als an Land können Läuferinnen und Läufer im Wasser die Muskelgruppen Beuger und Strecker gleich intensiv trainieren. Auch entlasten sie ihre Gelenke, und die Lauftechnik kann im Wasser leichter erlernt werden.

Für Laien eignen sich zwei Arten, Aquafitness zu betreiben: im tiefen und im flachen Wasser. Im tiefen Was-

ser spricht man von Aquafit, im flachen Wasser von Aquagym. Ersteres verbessert durch das Fehlen des Bodenkontakts vor allem die Körperkontrolle, das flache Wasser ist hingegen ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger. Viele Aquafitness-Übungen fördern auch die Rumpfstabilität und helfen bei der Rehabilitation. Etwa bei Achillessehnenreizungen oder Bandscheibenvorfällen.

Die Hauptanbieter für Aquafitness-Trainings in der Schweiz sind die Rheumaliga und Pro Senectute. Ersterer bot 2022 rund 27 500 Lektionen mit 12 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern an. Bei Pro Senectute liegen die Zahlen von 2022 noch nicht vor. Anhand der Zahlen der vergangenen Jahre

ist allerdings von rund 11 400 Lektionen und 11 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszugehen. Hinzu kommen die privaten Anbieter. Von ihnen gibt es keine genauen Zahlen, sie decken aber ungefähr denselben Umfang ab.

Dass die Hauptanbieter von Aquafitness Organisationen sind, die sich vorwiegend an ältere Menschen richten, mag abschrecken. Doch es gibt auch Angebote für ein jüngeres Publikum. Zum Beispiel jenes des Akademischen Sportverbands Zürich, der Trainings an Hochschulen und Universitäten in Zürich organisiert. Dort wird Aquafitness als «ein Training mit speziellen Wasserhanteln, kombiniert mit Tiefwasser-Jogging», beschrieben.

Zu wenig Wasserfläche

«Die Nachfrage nach Trainings ist gross. Wir haben aber zu wenig Wasserfläche und zu wenige Leiter», sagt Nicole Denzler. Sie ist Ausbildungsverantwortliche und Mitglied der Geschäftsleitung bei Swimsports, der wichtigsten Institution für Aquafitness in der Schweiz. Die Nonprofitorganisation bildet Trainerinnen und Trainer aus. Denzler sagt: «Das Wichtigste für effiziente Aquafitness ist die Nutzung des Wasserwiderstands. Es gibt viele Leiterinnen und Leiter, die ein Training, das am Land funktioniert, im Wasser machen. Das ist nicht sinnvoll.»

Beim Training in Kehrsatz sind die Übungen im Wasser vielseitig. Das Rennen an Ort und Stelle, je 30 Sekunden, ist gemütlich, danach schneller, zum Schluss mit voller Kraft und vermeidet Monotonie. Allzu kräftezehrend ist das alles nicht. Bereits nach 40 Minuten beendet Weyermann das Training. Genau das macht Aquafitness so attraktiv. «Die Motivation ist unterschiedlich: fit bleiben, fit werden, abnehmen oder mit anderen zusammen Sport machen. Manche werden von ihrem Physiotherapeuten hierhergeschickt und finden dann Gefallen daran», sagt Weyermann. Für Sportbegeisterte ist Aquafitness einmal in der Woche eine angenehme Abwechslung zum sonstigen Training. Und für Spitzenläuferinnen und -läufer ein wichtiges Trainingselement.

Ein Schnäppchen ist die Entdeckung der Saison

Der EHC Kloten beschäftigt mit dem Österreicher David Reinbacher ein Juwel – dieser wird in der ersten Runde des NHL-Drafts gezogen werden

NICOLA BERGER, KLOTEN

«Vertrauen», sagt David Reinbacher, «beruhigt den Menschen sehr.» Es ist seine Replik auf die Frage, wie er es schafft, so cool zu bleiben, so abgeklärt, bei seinem kometenhaften Aufstieg zur Nummer 1 in der Verteidigerhierarchie im EHC Kloten.

Vertrauen, das ist eine Sache. Die andere ist, dass Reinbacher seit einem Jahr mit einem Heilpraktiker zusammenarbeitet, der ihm Atemübungen beigebracht hat. Das funktioniert, Reinbacher spielt eine so unwiderstehliche Saison, dass er im Sommer im NHL-Draft in der ersten Runde ausgewählt werden wird. Die Klotener Stimo-Arena ist in diesem Winter der Attraktion Reinbacher wegen zu einem Tummelfeld für Scouts geworden.

Fehler machen erlaubt

Reinbacher ist die Entdeckung dieser National-League-Saison, er ist der Aufsteiger des Jahres. Der 18-Jährige spielt fast 20 Minuten pro Abend, dirigiert das Klotener Powerplay und hat in 42 Spielen 22 Punkte produziert, gleich viele wie der frühere Nationalmannschafts-Captain Raphael Diaz, der bei Fribourg-Gottéron fast das Zwanzigfache verdient. Ohne Frage ist Reinbacher der Spieler mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis der Liga: Knapp 40 000 Franken verdient er momentan. In ande-

ren Klubs gibt es Profis, die sitzen trotz einem Salär bis zu 650 000 Franken überzählig auf der Tribüne.

Im Klotener Kabinengang steht Jeff Tomlinson, der scheidende Coach. Der 52-Jährige sagte schon im Sommer im kleinen Kreis, Reinbacher könne die Überraschung der Saison werden. Aber auch er hat die Leistungsexplosion in diesem Umfang nicht erwarten können. Er



«Es ist erst ein sehr kleiner Teil erreicht.»

David Reinbacher
Eishockeyspieler

sagt: «Reinbacher ist für uns ein Glücksfall. Er ist so unerschrocken, so abgeklärt. Und er wird jeden Monat besser.»

Das ist eine Einschätzung, die Roger Bader teilt. Der 58-jährige Zürcher arbeitete einst lange in Kloten, heute ist Bader Nationaltrainer Österreichs. Reinbacher spielt in Kloten mit einer Schweizer Lizenz, weil er aus Lustenau schon 2016 über die Grenze wechselte, im Nationalteam tritt er für Österreich an. «Er hat sich enorm entwickelt. Seine offensiven Qualitäten sind hervorragend, und auch defensiv ist er zuverlässig. Mich beeindruckt, wie geerdet er trotz dem ganzen

Hype geblieben ist. Das ist nicht selbstverständlich.» Und Bader sagt auch: «Reinbacher hat in Kloten die perfekten Bedingungen mit einem Coach, der auf ihn setzt und unter dem er Fehler machen darf. Das ist so viel wert.»

Schwaches Kader als Vorteil

Es wäre eine Überraschung, würde Bader den Jungling nicht für die WM 2023 in Finnland und Lettland nominieren. Österreich hatte in seiner Geschichte noch nie einen Verteidiger, der in der NHL in der ersten Runde gedraftet wurde, insgesamt waren es nur vier Spieler – unter ihnen Marco Rossi, der bei den ZSC Lions ausgebildete Stürmer der Minnesota Wild.

Tatsächlich ist Kloten für einen Emporkömmling wie Reinbacher das perfekte Biotop. Das Kader des Aufsteigers ist mit Ausnahme der Ausländer zu einem nicht unwesentlichen Teil mit Spielern bestückt, bei denen nicht klar ist, ob sie in der National League eine Zukunft haben. Reinbachers rasanter Aufstieg ist auch darin begründet: Dass es in Kloten an Talent fehlt – das ist nun einmal der Preis, den man in der Schweiz für einen Aufstieg bezahlt. Tomlinson sagt: «Er spielt nicht so viel, weil er 18 ist. Sondern weil er unsere beste Option ist.»

Reinbacher stammt aus einer Eishockey-Familie: Der Vater Harald verteidigte für Lustenau und Dornbirn. Das Elternhaus in Lustenau lag für

die Söhne Tobias und David fünf Velominuten von der lokalen Eishalle entfernt. Der drei Jahre ältere Tobias wechselte 2014 in die Schweiz und 2018 nach Kloten. «Tobias ist mein Vorbild», sagt David Reinbacher, «ich wollte machen, was er macht.» Noch heute sei das so, sagt er, selbst jetzt, wo er seinen inzwischen wieder in Österreich spielenden Bruder längst überflügelt hat.

«Ich habe das Glück, vielleicht ein bisschen mehr Talent in die Wiege gelegt bekommen zu haben als er. Aber ich sehe, wie hart er für seine Ziele arbeitet. Das schaue ich mir von ihm ab», sagt David Reinbacher. Seine anderen Vorbilder heissen Brent Burns und Roman Josi. Mit Letzterem konnte er vor zwei Jahren in Wetzikon ein Training absolvieren, er schwärmt heute noch davon.

Teilzeitpensum als Recruiter

Um Josi nachzueifern, pendelte er mit 14 fast jeden Tag von Lustenau nach Kloten, anderthalb Stunden, mal fuhren ihn die Eltern, mal die Grosseltern. Und er erledigte auf der Rückbank die Hausaufgaben. Es sei eine anstrengende Zeit gewesen, sagt er. Aber sie hat ihn auf die Mehrfachbelastung von heute vorbereitet. David Reinbacher lässt sich an der United School of Sports ausbilden und arbeitet in einem Teilzeitpensum als Recruiter, eine Art Headhunter. Wenn ein Arbeitgeber eine bestimmte Position besetzen will, sucht

Reinbacher diese Person und schreibt sie gezielt an, auf LinkedIn etwa. Nicht nur im EHC Kloten erhält er mit 18 reichlich Verantwortung.

Seine Ausbildung dauert noch bis 2024. Und eigentlich ist sie auch im Eishockey mit einer Saison in der National League längst nicht abgeschlossen. Aber es ist in beiden Fällen unklar, ob Reinbacher sie hier wird fortsetzen können, über diesen Sommer hinaus. Es hängt davon ab, welche NHL-Organisation sich Ende Juni in Nashville die Rechte an ihm sichert – und welche Pläne sie mit ihm verfolgt. Der Kloten-Trainer Tomlinson aber sagt: «Er könnte von einer weiteren Saison bei uns enorm profitieren. Für seine Entwicklung ist es das Beste, wenn er viel spielt und Verantwortung übernehmen kann.»

Aus Tomlinson spricht in dieser Frage Eigennutz, er wird Kloten ja in einer noch nicht definierten Rolle erhalten bleiben und weiss sehr genau, dass der Verein Reinbacher nicht ersetzen könnte – schon gar nicht zum gegenwärtigen Schnäppchenpreis.

Er wisse nicht, was die Zukunft bringe, sagt Reinbacher, er nehme Tag für Tag. Ein bisschen wirkt er selber erstaunt darüber, mit welchen Riesenschritten er diese Liga, eine der besten der Welt, erobert hat. Er sagt: «Ich kann es manchmal fast nicht fassen. Aber es ist erst ein sehr kleiner Teil erreicht.» Irgendwo wird Roger Bader anerkennend nicken.