

Schwimmen lernen in jedem Alter

Bei der DLRG in Recklinghausen werden Ältere (wieder) fit fürs Wasser.

Recklinghausen. (-hm-) Wer in späten Jahren noch mal schwimmen lernen oder lang verschüttete Fähigkeiten im Wasser wieder auffrischen möchte, für den gibt es „Anfängerschwimmen für Erwachsene“ bei der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) Recklinghausen. In Kleingruppen bis zu fünf Personen macht DLRG-Schwimmausbilderin Barbara Zickuhr im Recklinghäuser Hallenbad an der Herner Straße ältere Semester fit fürs Wasser.

„Der eine hat Angst, sein Kopf könnte unter Wasser geraten, der andere kann zwar schwimmen, hat es aber schon lange nicht getan und fühlt sich unsicher, der nächste traut sich wegen kör-

perlicher Einschränkungen nicht“, berichtet Barbara Zickuhr, dass die Beweggründe, in ihren Schwimmkurs zu kommen, sehr unterschiedlich sind.

Entsprechend beurteilt sie in einer ersten Kursstunde im Lehrschwimmbecken sehr individuell, welche Anleitung, welche Unterstützung und Förderung wer braucht. „Weil die Gruppen so klein sind, ist das möglich,“ versichert die Schwimmlehrerin für Erwachsene.

Natürlich könne sie niemandem garantieren, dass er schwimmen lernt, aber grundsätzlich bekomme jeder die Förderung, die er braucht, bis er sich auch allein wieder sicher fühlt bzw. schwimmen kann. „Das muss kein perfekter Schwimmstil sein“, betont sie. „Es reicht, fit fürs Wasser zu werden.“

Eine Frage des Alters sei das im Übrigen nicht. „In meinem letzten Kurs war die älteste Teilnehmerin 75“, erzählt Zickuhr. Nicht mal leichte körperliche Einschränkungen seien ein Hindernis. „Auch wer z.B. wegen seiner Hüfte keinen exakten Beinschlag mehr machen kann oder wer Einschränkungen in der Armbewegung hat, kann noch schwimmen lernen“, weiß sie aus Erfahrung. Und schiebt hinterher: „Zumindest sollte er es versuchen.“



**DLRG-Schwimmausbilderin
Barbara Zickuhr.**

INFO

Schwimmkurs für Ältere

- ◆ Der Kurs „Anfängerschwimmen für Erwachsene“ der DLRG Recklinghausen richtet sich sowohl an Anfänger als auch an ungeübte Schwimmer. Ziele sind ein sicheres und furchtloses Verhalten im Wasser sowie das Beherrschen mindestens einer Schwimmart.
- ◆ Der nächste Kurs beginnt am Montag, 9. September, und findet dann ca. ein halbes Jahr lang immer montags von 20.15 Uhr bis 21 Uhr im Hallenbad an der Herner Straße 160 in Recklinghausen statt.
- ◆ Die Kursgebühr beträgt 105 Euro und beinhaltet eine Mitgliedschaft in der DLRG, was aus versicherungstechnischen Gründen nötig ist.
- ◆ Informationen gibt es bei Schwimmausbilderin Barbara Zickuhr, E-Mail: barbara.zickuhr@dlrg-re.de oder bei der DLRG Recklinghausen im Hallenbad Herner Straße 160, montags 19- 21 Uhr.
- ◆ Wenn der Anfängerkurs am 9. September wieder begonnen hat, können Interessierte dort auch unverbindlich vorbeischaun.