

# «Das Wasser ist eine Kraftmaschine, die man selber steuern kann»



Aquafitleiterin Annalies Walter gibt schon seit 20 Jahren Kurse im Zolliker Hallenbad Fohrbach.

Michael Trost

**ZOLLIKON** Seit 20 Jahren leitet Annalies Walter Aquafitkurse im Zolliker Hallenbad Fohrbach. Aus ihrer Einraufirma ist mit den Jahren ein siebenköpfiges Unternehmen geworden.

Annalies Walter steht am Rand des Mehrzweckschwimmbeckens im Zolliker Hallenbad Fohrbach. Die sportliche 63-Jährige fällt nicht nur wegen ihrer feuerroten Haare auf. Ihr Auftreten ist energiegelich, ihre Ausstrahlung kraftvoll.

Vor 20 Jahren machte sich Walter als Aquafitleiterin selbstständig. Heute führt sie einen Betrieb mit sechs weiteren Mitarbeiterinnen. Das Angebot ist von einer Lektion pro Woche auf elf Stunden angewachsen. «In kürzester Zeit war der erste Kurs ausgebucht», erinnert sie sich.

## Gut gegen Orangenhaut

Auch nach zwei Jahrzehnten hätten die Begeisterung und die Nachfrage nicht nachgelassen. «Aquafit ist schonend für die Gelenke und gleichzeitig intensiv für den Energieverbrauch», erklärt Walter die Beliebtheit. Weil der Brustkorb im Wasser zusammengedrückt wird, müssten Herz und Lunge intensiver arbeiten. Hinzu komme, dass man ohne grosse Ausrüstung mitmachen könne – und nicht zuletzt: «Die Bewegung im Wasser ist gut gegen Orangenhaut, und man bekommt keinen Muskelkater.»

Sind die Teilnehmer – wie das Klischee besagt – tatsächlich vor allem etwas korpulenter ältere Damen? «In einem meiner Kurse ist die jüngste Teilnehmerin unter 30 und die älteste über 80 Jahre alt», sagt Walter und fügt schmunzelnd hinzu: «Die bessere Körperspannung hat die 80-Jährige.»

Viele der Damen seien seit den 1990er-Jahren dabei. Nur an Männern mangelt es in Walters Kursen. Früher habe sich eine fünfköpfige Gruppe vor dem Stammtisch zum Aquafit getroffen. Inzwischen hätten sie aber wieder aufgehört. Insbesondere

über einen gut aussehenden Trainer würde sich Walter freuen. Aus Erfahrung weiss sie aber, dass das Optische allein nicht ausreicht. «Gute Leiter zu finden, ist sehr schwierig.» Dass Bewegungen im Wasser viel langsamer sind als an Land, müsse bei der Choreografie berücksichtigt werden. «Neben einer fundierten Ausbildung spielen Ausstrahlung und Motivation eine wichtige Rolle.»

## «Aquafit fand ich lahm»

So begeistert sie heute auch klingt, als der Aquafit-Boom in den 1980er-Jahren einsetzte, war Walter zunächst eher skeptisch. Damals leitete sie das Konditionstraining beim Verein Sportaktiv Zürich und führte Trekkinggruppen an den Himalaja.

## SELBSTVERSUCH IM WASSER

## Im Becken um die Wette joggen

**Aquafit gilt gemeinhin als Wassergymnastik für ältere Damen. Die ZSZ hat sich ins Becken gewagt und musste feststellen: Die Übungen sehen leichter aus, als sie sind.**

Die Luft im Zolliker Hallenbad Fohrbach ist wohliger warm. Umso kälter fühlt sich das Wasser im Mehrzweckbecken an – trotz seiner 28 Grad. Da kommt das Aufwärmen zu Beginn der Stunde ganz gelegen. Zusammen mit vier anderen Frauen jogge ich im Becken um die Wette.

Es überrascht mich, wie flink die anderen Teilnehmerinnen – alle im Alter um die 50 und damit gut 25 Jahre älter als ich – unterwegs sind. Die Anstrengung hält sich in Grenzen, ich habe aber den Eindruck, nicht wirklich vom Fleck zu kommen.

«Aquafit fand ich furchtbar lahm und habe mehrere Ausbildungen gebraucht, bis ich die Vorteile entdeckt habe.»

Als Angestellte habe sie den Wunsch nach mehr Unabhängigkeit gespürt. Der Erfolg der Aquafitkurse von Sportaktiv habe sie schliesslich dazu motiviert, den Schritt in die Unabhängigkeit zu wagen. «Ich habe mir damals ausgerechnet, wie viel ich verlieren würde, wenn es nicht klappen sollte, und war überzeugt, dass ich das verkraften kann.»

Walters Rechnung ging auf. In den letzten 20 Jahren gab es aber auch schwierige Momente. Immer wieder machten neue Sporttrends wie etwa Zumba oder Power-Yoga dem Aquafit die Zielgruppe streitig. «Als das Hallenbad Fohrbach wegen Sanierungsarbeiten längere Zeit geschlossen bleiben musste, hatten sich viele langjährige Teilnehme-

**Als ich meinen Rhythmus endlich gefunden habe, geht es schon zur nächsten Übung: Rückwärts rennen mit sich kreuzenden Beinen. Obwohl ich während meiner Studienzeit mehrmals in der Woche ins Gruppenfitness ging und nach fast zehn Jahren Pilates eigentlich ein ganz gutes Körpergefühl besitze, macht mir meine Koordination im Wasser einen Strich durch die Rechnung. Während die älteren Damen elegant durch das Wasser gleiten, muss ich mein Gleichgewicht ausgleichen und plansche mit den Armen um mich.**

Als Nächstes sollen wir im Wasser sitzen. Schwebend und ohne uns am Rand festzuhalten natürlich. Ich spanne Rumpf und Beckenboden an und schaffe es tatsächlich, die Position

«In einem meiner Kurse ist die jüngste Teilnehmerin unter 30 und die älteste über 80 Jahre alt.»

Annalies Walter,  
Aquafitleiterin

rinnen umorientiert.» Viele von ihnen seien inzwischen aber auch wieder zurückgekehrt.

## Mehr als Tiefwasserjogging

Wird das Gehopse im Wasser mit der Zeit nicht langweilig? «Das Aquafit hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt», sagt Walter. Die Zeiten des reinen Tiefwasserjoggings seien lange vorbei. «Die Übungen sind vielfältiger geworden.» Mitmachen sei keine Frage des Alters oder der körperlichen Verfassung. «Das Wasser ist eine Kraftmaschine, die man selber steuern kann.» Mit dem Umfang und der Schnelligkeit der Bewegungen könne jeder Teilnehmer sein eigenes Trainingsniveau wählen.

Linda Koponen

Informationen und Anmeldungen unter [www.aquafit-aw.ch](http://www.aquafit-aw.ch) oder bei Annalies Walter unter Telefon 076 411 56 44.

## Anlässe

### ZUMIKON

## Aus der Geschichte eines Sozialwerks

Die reformierte Kirche Zumikon lädt am kommenden Mittwoch ein zu einer Veranstaltung im Rahmen von «Bildung und Unterhaltung»: Else Züblin-Spiller rief während des Ersten Weltkriegs zur Einrichtung von alkoholfreien Soldatenstuben auf. Frauen ermöglichte sie eine Ausbildung, und für Soldaten entstanden Fürsorgedienste. Später entwickelte sich aus dem Verein Soldatenwohl die SV Group, ein Unternehmen im Gastronomie- und Hotelmanagement. Die Aktienmehrheit wurde der SV-Stiftung übergeben, welche die Idee von Züblin-Spiller weiterverfolgt und Projekte im Bereich Ernährung unterstützt. Die Präsidentin der Stiftung, Beatrice Conrad Frey, berichtet von damals und heute. *red*

Mittwoch, 18. Oktober, 14.30 Uhr, Gemeinschaftszentrum Zumikon.

### UETIKON

## Reformations-Rundgang in Zürich

Im Fünfeck der Kirchen, Grossmünster, Prediger- und Wasserkirche, Fraumünster und St. Peter, gibt es auch heute aus der Reformationszeit mehr zu sehen, als man denkt. Die evangelisch-reformierte Kirche lädt am Samstag, 28. Oktober, zu einem Reformationsrundgang in Zürich ein, auf dem jene spannungsgeladene und bis heute einflussreiche Zeit an ihren historischen Orten wieder lebendig wird. Der Rundgang dauert rund zwei Stunden. *red*

Samstag, 28. Oktober, 13.15 Uhr, Bahnhof Uetikon. Anmeldung bis 20. Oktober: Pfarrer Jürg Kaufmann, [juerg.kaufmann@ref-uetikon.ch](mailto:juerg.kaufmann@ref-uetikon.ch), oder Sekretariat: Tel. 044 920 58 91.

### STÄFA

## Es wird wieder gejasst

Am Montag, 16. Oktober, findet im katholischen Pfarreizentrum in Stäfa wieder der Jassnachmittag statt. Zum gemütlichen Zusammensein sind alle Spielfreudigen willkommen. Es ist keine Anmeldung erforderlich. *red*

Montag, 16. Oktober, 13.45 bis 16.30 Uhr, katholisches Pfarreizentrum, Stäfa.

### KORRIGENDUM

**Im gestrigen Artikel** «Gemeinde Stäfa nutzt Herbstferien für Strassensanierungen» haben sich zwei Fehler eingeschlichen. Zum einen wird der Busverkehr nur während einer Woche, nämlich vom 16. bis 21. Oktober, umgeleitet. Zum anderen wird an der Kreuzstrasse keine Haltestelle eingerichtet. Alle Infos unter <http://online.fahrplan.zvv.ch> *red*

### DIGITALBILDER

**Zusammen mit eingesandten Texten** erreichen die Redaktion auch Bilder per E-Mail. Für den Druck müssen solche Bilder gewissen Qualitätsstandards genügen. Das heisst, die Datenmenge eines Bildes sollte mindestens 1 MB betragen. Die Bilder dürfen vor der Übermittlung nicht komprimiert werden. Ebenso empfiehlt es sich, die Bilder unbearbeitet zu übermitteln. *red*