

# Von den hohen Bergen ins tiefe Wasser

**Annalies Walter turnt beim Aquafit am Beckenrand vor: Das Wasser macht den Körper leicht und bietet den Muskeln gleichzeitig Widerstand.**

■ Birgit Müller-Schlieper

**ZOLLIKON.** Wie sie zum Aquafitness, zum Wasser gekommen sei? Annalies Walter lacht herzlich. «Eigentlich wie die Jungfrau zum Kinde», antwortet sie. Sie ist ein Kind der Berge, kommt aus Klosters, da war nicht viel mit Schwimmen. Da stehen andere Sportarten ganz oben. «Als kleines Kind musste man mich sogar in die Badewanne zwingen», erinnert sie sich. Doch das sollte sich ändern. Nach einer kaufmännischen Ausbildung kam sie nach Zürich und arbeitete lange Zeit in einer Anwaltskanzlei. Was ihr fehlte, war Bewegung und so begann sie schnell als Turnleiterin. «Und dann kam der Aquafitness-Boom aus den USA», weiss sie noch. Allerorten schossen die Kursangebote aus dem Boden. Alle wollten nur noch im Wasser turnen. Und auch sie wurde aufgefordert, den Wassersport anzubieten. «Es hat wirklich lange gedauert, bis es bei mir Klick gemacht hat und ich die Bewegung im Wasser richtig verstanden habe. Das ist so ein anderer Ablauf als an der Luft», erläutert sie. Es hat nicht nur Klick gemacht, mittlerweile schwärmt sie so sehr davon, dass man sich spontan fragt, warum man selber noch nie Aquafitness ausprobiert hat.

## Auch ohne Krokodil

Der Sport ist für jedes Alter, für jeden Fitnesslevel geeignet. Selbst im hohen Alter, wenn die Gelenke schon quietschen, ist das kein Problem. Das Wasser macht den Körper leicht. Aus diesem Grund müssen auch nicht Kurse nach Können angeboten werden. Im Schwimmen muss man Tintenfisch, Eisbär oder Krokodil vorweisen können. Bei der Wasser-Gymnastik trainiert jeder auf seinem Niveau und verbessert sich individuell. Und es kann gemogelt werden. Der Nachbar sieht ja nicht, wie hoch man das Bein unter Wasser bekommt. Das hat einen positiven Effekt: Wer erst noch mässig fit ist, muss sich nicht schämen. Einen weiteren Vorteil, den Annalies Walter betont: Man schwitzt nicht. Der Körper arbeitet. Klar. Aber man steht nach der Stunde nicht im klatschnassen Shirt da. Das gilt zumindest für die Teilnehmer. Wenn Annalies Walter selber ein paar Stunden hintereinander gegeben hat, rinnt da natürlich schon der Schweiß. Die Teilnehmer



Ein Kind der Berge hat das Wasser für sich entdeckt: Annalies Walter bietet seit 20 Jahren Aquafit an. (Bild: bms)

im Wasser können sich ja immer mal ihre kleine Auszeit nehmen. Sie selber – als Vorturnerin – ist immer in Aktion.

Seit 1997 schon hat sie ihr Aquafit-Unternehmen. Sie, die im Weinegg-Quartier lebt, suchte ein schönes Hallenbad, das per Velo erreichbar war, und wurde im Fohrbach fündig. «Als wir nun unseren 20. Geburtstag feierten, stellte ich fest, dass ich immer noch Teilnehmer der ersten Stunde habe. Das nennt man wohl Treue.» Dabei gab es auch schwere Zeiten: Als das Fohrbach für ein Jahr für Renovierungen geschlossen wurde und natürlich auch nach dem Brand kürzlich. So loyal die Teilnehmer sind, endlos liessen die sich auch nicht hinhalten. Der Vorteil: Jetzt gibt es keine Wartelisten mehr wie in den 80er Jahren.

Wer mit einer Sportart beginnt, weiss, wie Muskelkater schmerzen kann. Nicht beim Aquafitness. «Das Wasser massiert die Muskeln während der Übungen. Das weiss man am nächsten Tag zu schätzen.» Das bedeute allerdings nicht, dass alles ohne Mühe ginge. Das Wasser bildet auch einen Widerstand, den es immer wieder mit Kraft zu überwinden gilt. Trainiert wird dabei alles, die Muskelkraft, das Herzkreislaufsystem. «Nur die Schnellekraft können wir nicht trainieren», lacht die Power-Frau.

## Für Körper und Kunst

Annalies Walter ist übrigens nicht nur im Wasser und am Beckenrand gut zu Fuss: Früh schon machte sie eine Trekkingführer-Ausbildung

und begleitete regelmässig Touren in den Himalaja. Als Kind der Berge lag das für sie nahe. Doch jetzt kommt sie immer seltener dazu. Mit dem Sport hat Annalies Walter ein Spielbein, neben der Arbeit. Doch es kommt noch eins dazu: die Kunst. Nicht nur der Körper braucht Training, der Kopf will ja auch was zur Beschäftigung haben. So absolvierte sie die Ausbildung zur Kulturmanagerin in Luzern und führte lange nebenbei die Galerie «Tuchamid» mit einem Geschäftspartner in ihrer alten Heimat Klosters. Als der Partner im Jahr 2012 aufhörte, wurde das Ladenlokal, in dem es viele tolle Ausstellungen gegeben hatte, zwar aufgegeben – doch Annalies Walter führt die Idee als «Tuchamid unterwegs» weiter. Tuchamid kommt aus der Sprache der Tuareg und bedeutet: die Mutige. Und mutig war Annalies Walter, die mittlerweile Geschäftsführerin einer Künstlervereinigung ist, auch

immer mit ihren Reisen überall hin. Mitbringsel davon liegen in ihrem wunderschönen kleinen Garten im Weinegg-Quartier. Zwei Mädels auf Ponys reiten zum benachbarten Hof vorbei. Kürzlich habe es da ganz süsse Schweine-Babys gehabt. In dieser kleinen Oase mitten in der Stadt kann man wohl gut den Akku wieder aufladen, um sich in die Fluten zu stürzen oder eben am Beckenrand zu schwitzen. Oder für das ganz neue «Baby»: Annalies Walter bietet Ü-60-Tanzkurse an. In ihren Kursen spürt sie, wieviel Spass an der Bewegung zu Evergreens die älteren Menschen haben. Das funktioniert paarweise, aber auch alleine – und das kommt bei Menschen, die vielleicht schon ihren Partner verloren haben, besonders gut an. Annalies Walter ist kein Fan davon, wenn sich Frauen gegenseitig über das Parkett schieben. «Das haben wir doch nicht nötig, oder?»

ANZEIGE

**HIRSLANDEN**  
KLINIK HIRSLANDEN

**WENN JEDE MINUTE ZÄHLT -  
NOTFALLZENTRUM HIRSLANDEN ZÜRICH**

Bei Unfall, Krankheit, Herznotfall und Schlaganfall  
sind wir 24 Stunden an 365 Tagen für Sie da.

**NOTFALLZENTRUM HIRSLANDEN ZÜRICH**  
KLINIK HIRSLANDEN  
WITELLIKERSTRASSE 40, 8032 ZÜRICH  
T 044 387 35 35  
WWW.KLINIKHIRSLANDEN.CH

