

# Lebensretter

**SPEZIAL**



Zukunft  
Schwimmer  
- na(h)  
sicher!



**3. Symposium  
Schwimmen 2012**



Zukunft Schwimmen - na(h) sicher!

## **3. Symposium Schwimmen**

ndheit · Generati  
18-0



# INHALT

- 3 Editorial
- 4 Dr. Klaus Wilkens: Wasserrettung – eine Langzeitaufgabe
- 6 Prof. Dr. Klaus Völker: Schwimmen ist doch immer gesund oder?
- 8 Prof. Dr. Ulrich Reinhardt: Deutschlands Zukunft – Was geht? Was bleibt? Was kommt?
- 10 Dr. h.c. Fritz Schramma: Zukunft der Bäder: Zwischen Spardiktat & „Public Value“
- 12 Spiele, Spaß und Abwechslung beim Training im Wasser! Sport in der Prävention für Kinder, auch in unserem Verein?
- 14 Sport als Medikament? Prävention durch Bewegung – aber welche Dosis „Schwimmen“ hilft?
- 16 Ergebnisse der Workshops 1 & 2
- 17 Schwimmen als Aktivität über die Lebensspanne und im Alter – Seniorenschwimmen als Möglichkeit der Gesundheitsförderung
- 19 Kleinkinderschwimmen – Spielend die nächste Schwimmgeneration ausbilden
- 20 Ergebnisse der Workshops 3 & 4
- 21 Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser – Korrekturfähigkeiten auch durch Ausbildung auf der ersten Lizenzstufe?
- 23 Schwimmunterricht heute – Möglichkeiten und Grenzen des Machbaren
- 25 Ergebnisse der Workshops 5 & 6
- 26 Das Könnensniveau der Schwimm(anfänger)er – retrospektiv, aktuell und ...
- 28 Vielfalt als Chance und Herausforderung – ein Generationenthema?
- 29 Ergebnisse der Workshops 7 & 8
- 30 Anforderung des Sportunterrichts an eine Schwimmsportstätte
- 32 Neupositionierung betagter Bäderstandorte
- 34 Ergebnisse der Workshops 9 & 10
- 35 Abschlusserklärung

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Präsidium der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG)

**Verantwortlich:** Achim Wiese

**Chefredakteur:** Dr. Harald Rehn (dhr)

**Fotos:** Susanne Mey

**Gestaltung:** Sebastian Löw (sel)

**Verlag:** DLRG Verlag und Vertriebsgesellschaft (DVV), Im Niedernfeld 2, 31542 Bad Nenndorf

**Druck:** BWH GmbH, Beckstraße 10, 30457 Hannover

**Redaktionsanschrift:** Lebensretter, Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf · Telefon: 05723/955-440  
Telefax: 05723/955-549 · E-Mail: lebensretter@dlrg.de

**Auflage:** 41.000 Exemplare

### **Anmerkung der Redaktion:**

Das Grundsatzreferat „Entwicklung fördern – Gesundheit stärken! Was Kinder im Wasser erfahren, erleben und lernen“ von Prof. Dr. Renate Zimmer, Leiterin des Niedersächsischen Instituts für Frühkindliche Bildung und Entwicklung, Universität Osnabrück Sportwissenschaft lag zu Redaktionsschluss leider nicht vor.

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe Kameradinnen und Kameraden,**



mit dieser Dokumentation von unserem 3. Symposium Schwimmen vom 18. – 20. Oktober 2012 kommen wir nicht nur dem sachlich notwendigen Erfordernis der Dokumentation einer Veranstaltung des Präsidiums der DLRG nach. Nein, wir wollen wichtige Ergebnisse des Symposiums auch einer breiten Öffentlichkeit über die Grenzen unseres Verbandes hinaus, also allen interessierten DLRG- Mitgliedern und Förderern und nicht nur den Veranstaltungsteilnehmern zugänglich machen.

In der Tradition der erfolgreichen Symposien 2001 und 2007 stehend, war das Ziel, die Kommunikation zwischen Experten und DLRG Verantwortungsträgern auf einer klar strukturierten thematischen Basis zu vertiefen. Aus der Perspektive der drei Themenschwerpunkte Gesundheit, Generationen und Schwimmbäder sollte das Schwimmen in den Fokus genommen werden.

„Zukunft – Schwimmen – na(h) sicher!“ als Motto verkörpert dabei den multifunktionalen Ansatz, den unser Verband, die DLRG, seit nunmehr 100 Jahren verkörpert:

Schwimmen hat Zukunft! Schwimmen gehört in unsere Gesellschaft! Schwimmen ist Kulturgut und Bildung! Schwimmen braucht Sicherheit! Schwimmen benötigt eine sinnvolle ortsnahe Infrastruktur!

Nur auf dieser Basis kann Schwimmen als körperliche Aktivität auch seinen unbestrittenen Wert für die Gesundheit aller Generationen entfalten.

Dies war und ist die Basis, auf der wir mit eingeladenen Fachleuten anderer Organisationen mit wissenschaftlichem Anspruch für die Entwicklung des Schwimmens nicht nur in der DLRG Impulse setzen wollten. Ob uns das gelungen ist?

Lesen Sie dazu diesen Lebensretter „spezial“, der in komprimierter Form die Veranstaltungsergebnisse dokumentiert. Er enthält alle Grundsatzreferate, die Ergebnisse der Workshops und die Abschlusserklärung. Zusammen mit den anderen Medien, der durch die Kommunikationslotsen gezeichneten Ergebnisübersicht für alle Teilnehmer und den auf der Homepage veröffentlichten Charts der Grundsatzreferenten ermöglichen wir, so hoffen wir ganz fest, einen guten Überblick über unser gelungenes 3. Symposium Schwimmen. Wir wünschen allen Lesern im Namen des Präsidiums der DLRG eine erfolgreiche Arbeit mit den Ergebnissen!

Mit schwimmsportlichen und kameradschaftlichen Grüßen

**Helmut Stöhr**

Leiter Ausbildung des Präsidiums der DLRG

**Dr. Harald Rehn**

Redaktionelle Leitung Lebensretter „Spezial“

## Danke

Ein besonderer Dank gilt den in alphabetischer Reihenfolge aufgeführten Mitarbeitern und Referenten des Symposiums:

Michael Biegemann, Dr. Dirk Bissinger, Sebastian Boeken, Michael Bornus, Silke Busche, Wolfgang Cech, Matthias Clasen, Francis John Cuthbertson, Moritz Dudda, Sandra Eberlein, Susanne Ehling, Anna Essing, Erika Fastrich, Marc Feltrup, Florian Fischer, Anna Fleischer, Hedwig Flint, Kerstin Frese, Jörg M. Gaiser, Stephan Gauert, Petra Geller, Rosemarie Gerlach, Vera Glomb, Hermann Grams, Dana Gromoll, Florian Groß, Daniëlle Hagemann, Thorben Hahn, Dirk Heinrich, Anne Katrin Hinsch, Björn Hinte, Roy Hinte, Dr. Gerhard Hole, Ute Hole, Henning Jahn, Natalja Janz, Jörg Jennerjahn, Thomas Joachim, Katja Kabisch, Prof. Dr. Robin Kähler, Uwe Kamps, Marc Stefan Kastler, Axel Kehbein, Frank Keminer, Dipl.-Ing. Roland Kettler, Dr. Jens Keyßner, Andreas Klingberg, Sabine Klinge, Elvira Klinkigt, Christian Knudsen, Uwe Köhnken, Jörg Lahmann, Christian Landsberg, Ingrid Lehr-Binder, Günther Lindner, Manfred Lötgering, Sebastian Löw, Sascha Mangelmann, Julia Martin-Hahn, Sandra Masemann, Ceren-Jessica Meissner, Barbara Messer, Susanne Mey, Silke Müllen, Joshua Murphy, Carsten Nieber, Frank Noçon, Hilde Oberlehberg, Sonja Pieper, Sven Pringal, Max Pschonder, Jens Quernheim, Maik Ramm, Bernd Reese, Sabine Reese-Holstein, Dr. Harald Rehn, Martin Reincke, Prof. Dr. Ulrich Reinhardt, Carmen Reus, Thorsten Reus, Horst Sassenberg, Stefan Schaper, Dr. Birgit Schmid, Dr. h.c. Fritz Schramma, Janosch Schreiber, Viktor Schreiber, Ludger Schulte-Hülsmann, Ina Schulze, Inga Schwörer, Eckehard Seidel, Ulrich Seidel, Helmut Stöhr, Uschi Stöhr, Matthias Stoll, Anne Stolze, Dr. Lothar Thorwesten, Olga Trippel, Dr. Gunther Volck, Prof. Dr. Klaus Völker, Rainer Wartmann, Jörg Wienberg, Dr. Klaus Wilkens, Vanessa Wittforth, Silvia Wunderling, Lilianna Wysocki, Prof. Dr. Renate Zimmer



Dr. Klaus Wilkens:

## Wasserrettung – eine Langzeitaufgabe



**D**er Kampf gegen das Ertrinken war schon immer geprägt von politischen und gesellschaftlichen Umständen. Im deutschen Kaiserreich ertranken jährlich mehr als 5.000 Menschen und nur 3% konnten schwimmen. Es gab kaum Menschen, die in der Lage waren, Ertrinkende zu retten.

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft wurde deshalb 1913 mit dem Ziel gegründet, Männer und Frauen zu Rettern auszubilden und sie zu befähigen, andere vor dem nassen Tode zu bewahren. Aus kleinen Anfängen – am Ende des Jahres 1913 hatte die DLRG 432 Mitglieder – ist eine Erfolgsgeschichte geworden. Der Kampf gegen das Ertrinken hat vor 99 Jahren begonnen, und er wird auch künftig unsere vornehmste Aufgabe sein, dem sich alle anderen Aufgaben unterordnen.

Vor elf Jahren hat sich die DLRG nach einem mehrjährigen Strukturprozess, an dem alle Gliederungsebenen beteiligt waren, ein neues Leitbild gegeben. Alle Aufgaben, Aktivitäten und Projekte haben wir auf den Prüfstand gestellt. Das Ergebnis war einvernehmlich: Die DLRG hat das Erfolgskonzept bestehend aus Aufklärung, Ausbildung und Lebensrettung erneuert.

Auf den ersten Blick mag es scheinen, dass die Besinnung auf Althergebrachtes nicht für die Zukunft taugt. Nachdem in der Wirtschaft der Trend zur Diversifizierung abgeflaut war, folgte oft die Besinnung auf die Kernaufgaben. Besinnung auf die Wurzeln hat aber nichts mit Rückschritt zu tun. Viele Unternehmen sind zu ihren Kerngeschäften zurückgekehrt, nachdem sie feststellen mussten,

dass ihre Engagements in fremden Gefilden nicht von Erfolg gekrönt waren. Wir wissen, wo unsere Stärken liegen. Wir wissen aber auch, dass wir unsere Leistungsfähigkeit unter sich stetig wandelnden Rahmenbedingungen in jedem Jahr aufs Neue beweisen und weiter entwickeln müssen.

Unsere geschichtlich älteste Aufgabe ist die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung. Die DLRG und die anderen das Schwimmen ausbildenden Verbände haben in den 1960er- und 1970er-Jahren vom Goldenen Plan profitiert. In jener Zeit hat der öffentlich geförderte Bäderbau eine qualitativ hochwertige Infrastruktur entwickelt. In Ballungszentren gab es das Bad um die Ecke. In der Folge sind die Ausbildungszahlen im Schwimmen und Rettungsschwimmen erheblich angestiegen. 1978 erreichte die DLRG den Höhepunkt mit über eine Million zertifizierter Schwimm- und Rettungsschwimmprüfungen. Die Schwimmfähigkeit der Bürger stieg – je nach Alter – in der Folge auf Werte bis über 90%. Einer meiner Amtsvorgänger, der damalige Präsident Prof. Josef N. Schmitz, bezeichnete später diese Zeit als die „Goldenen Jahre der DLRG“.

Diese goldenen Schwimmbadzeiten für Schulen und die das Schwimmen ausbildenden Verbände sind vorbei. Seit Mitte der 1990er Jahre sind etwa 1.500 Bäder geschlossen worden. Die letzten fünf Jahre zeigen die Dynamik der Entwicklung: Von Juli 2007 bis Mai 2012 wurden 216 Bäder endgültig geschlossen, weitere 382 stehen vor dem Aus, sind hochgradig von Schließung bedroht. Über 50% der geschlossenen oder von Schließung bedrohten

Badtypen sind Hallenbäder. In diesem Zeitraum wurden nur fünf Bäder neu gebaut. In 61 Fällen entschlossen sich die Kommunen zu einer Renovierung. Nur knapp ein Drittel der Bäder entgeht dem Abrissbagger. Die Bäderlandschaft zeigt mittlerweile deutliche weiße Flecken, insbesondere in ländlichen Räumen müssen Schwimmer und solche, die es lernen wollen, mittlerweile lange Anfahrtswege zum nächsten Bad in Kauf nehmen. Die Schließungsmania nimmt inzwischen desaströse Formen an und ein Ende ist nicht absehbar.

Aber es gibt auch positive Entwicklungen: Die Bevölkerung wehrt sich zusehends gegen diese Form von Sozialabbau. Früher zückte der Kämmerer den Rotstift und setzte den Bäderetat auf null. In vielen Kommunen wehren sich heute die Bürger. Es hagelt Proteste, sie demonstrieren für den Erhalt ihres Bades, gründen Initiativen und Fördervereine und machen das Bad zum Wahlkampfthema. Die DLRG ist an der Seite dieser Menschen und geht vielerorts voran. Unsere Aufgabe: der Neubau und Erhalt von Bädern. Vor zweieinhalb Jahren gründete sich das Aktionsbündnis ProBad in Berlin – ein lange überfälliger Schritt. Dem Bündnis der fünf Partner geht es vorrangig darum, der Forderung nach einer verbesserten, bürgernahen Bäderlandschaft mehr politisches Gewicht zu verleihen. Unser gemeinsames Bestreben ist es, unseren politischen Einfluss geltend zu machen für den Erhalt und den Neubau von wassersport- und ausbildungsgeeigneten Bädern.

Die Bäderschließungen haben weitreichende Folgen. Sie wirkten sich auch auf unsere Ausbildungsergebnisse aus. Heute verzeichnet die DLRG nur noch

ein Viertel der Ausbildungsleistung von 1978. Damit nicht genug: Ich kenne einige DLRG-Ortsgruppen, denen nach der Schließung ihres Bades die Mitglieder in Scharen weggelaufen sind und die schwere Zeiten durchmachen. Im günstigsten Fall erhalten die Gliederungen Badzeiten im nächstgelegenen Schwimmbad, was durchaus 20 oder mehr Kilometer entfernt sein kann. Der Verlust an Badzeiten und der deutlich höhere Organisations- und Transportaufwand belasten zusätzlich die ehrenamtlichen Mitarbeiter, Vorstand, Ausbilder, Fahrer und Helfer in erheblichem Umfang und Maß.

Die anderen ausbildenden Organisationen und die Schulen sind in gleicher Weise betroffen. Schon 2005 beklagte Wolf-Dieter Brettschneider in seiner SPRINT-Studie, dass 20% aller Grundschulen keinen Zugang zu Schwimmbädern hätten. Heute dürften es deutlich mehr sein. Vor wenigen Wochen las ich von einer Schule, die in eine Ganztagsform umgewandelt wurde. Im Zuge des Umbaus wurde kurzerhand das Lehrschwimmbecken zu einem Speisesaal. Die schulische Schwimmbildung hat ihre frühere Bedeutung längst verloren. Nur noch 17% – so das Ergebnis der EMNID-Studie – lernen das Schwimmen in der Schule. Und von denen, die es dort noch erlernen, läuft etwa die Hälfte Gefahr, auf Lehrkräfte zu treffen, die das Fach Schwimmen fachfremd unterrichten, also nicht über die erforderlichen universitären Qualifikationen verfügen. Haben das Schwimmen und die anderen traditionellen Kernsportarten den Wettbewerb mit Skaten, Klettern und anderen Trendsportarten an den Universitäten verloren? Ich hoffe nicht, aber ich glaube, das Schwimmen braucht eine Wiederbelebung in den sportwissenschaftlichen Instituten. Ich sage das mit gutem Grund: Die Freizeitforschung kommt zu dem Ergebnis, dass Schwimmen nach wie vor zu den drei beliebtesten Freizeitsportarten der Deutschen gehört.

Schwimmen ist also weitmehr als nur ein Sport. Es ist ein Stück des gemeinsamen menschlichen Miteinander und der Daseinsvorsorge.

Allerdings müssen wir auch das veränderte Lebensumfeld der jungen Menschen berücksichtigen. Das klassische Familienmodell gibt es in der großen Breite nicht mehr. Stattdessen finden wir auch alleinerziehende Elternteile auf der einen

und Doppelverdiener auf der anderen Seite vor. Diese Familienmodelle gehen oft zulasten der Kinder. Hinzu kommt ein ausgeprägter Interessenwandel bei den jungen Menschen. Computerspiele und Fernsehzeiten nehmen in ihrer Freizeit immer mehr Raum ein. Die Weltgesundheitsorganisation stellte im internationalen Vergleich erhebliche Defizite bei deutschen Kindern fest.

Angesichts der veränderten Rahmenbedingungen verwundert es nicht, wenn die Schwimmfähigkeit der Schüler und Schülerinnen stark rückläufig ist. Etwa die Hälfte der Jungen und Mädchen ist am Ende der Grundschulzeit kein sicherer Schwimmer mehr.

Stadtteilbezogene Analysen über die Schwimmfähigkeit – ich nenne an dieser Stelle Berlin und Hamburg – zeigen darüber hinaus, dass zwischen dem Einkommen der Eltern und der Schwimmfähigkeit der Kinder ein direkter Zusammenhang besteht.

Das Ergebnis lässt sich auf einen kurzen Nenner bringen: weniger Einkommen, weniger Schwimmfähigkeit. Ein ähnli-

ches Resultat ergibt sich, wenn wir die Parameter Bildung und Schwimmfähigkeit gegenüber stellen. Wir haben bisher nur über die Vorbeugung gesprochen. Sicher schwimmen zu können ist ein gutes Konzept gegen das Ertrinken. Das alleine reicht aber nicht.

Noch immer ist die Zahl tödlicher Wasserunfälle hoch. Die meisten Todesfälle ereignen sich in unseren Binnengewässern, nicht an den Küsten. Warum ist das so? Die Bäder an Nord- und Ostsee sind weitestgehend in der Ferienzeit von Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern bewacht. Das Gegenteil finden wir im Binnenland. Nur wenige Uferkilometer an Flüssen und Binnenseen sind als offizielle Badestellen ausgewiesen und werden bewacht. Die Folgen zeigt die Ertrinkungsstatistik der DLRG deutlich: Weit über 80% aller Opfer ertrinken in Flüssen, Seen und Kanälen. Sie hatten keine Chance, weil niemand da war, um Leben retten zu können. Fehlende Bewachung an Binnengewässern erhöht die Gefahr zu ertrinken in einem erheblichen Maße.

## Was können wir verändern, was muss passieren?

1. Zuerst brauchen wir eine umfassende Imagekampagne für das Schwimmenlernen. Wir alle müssen die Gesellschaft wieder für diese schöne, sportliche und gesundheitsfördernde Betätigung begeistern. Wir müssen den Stellenwert des Schwimmens in der Gesellschaft im Allgemeinen und des Schulschwimmens im Besonderen erhöhen.
2. Wir müssen Stadtteilbezogene Schwimmprojekte initiieren, dort wo sie nötig sind.
3. Die Bäderlandschaft muss verbessert werden: Neubau und Restaurierung, nicht Schließung muss die Devise sein.
4. Wir müssen die Qualität der schulischen Schwimmbildung steigern.
5. Die schulische Schwimmbildung sollte bereits in der 1. Klasse beginnen. Migrantenkinder müssen einbezogen werden.
6. Die Schwimmbildung sollte aber schon im Vorschulalter, insbesondere in den Kindergärten erfolgen. Ein Ansatz, den wir vor allem mit dem Projekt „Schwimmen lernen mit NIVEA“ verfolgen.
7. Außerschulisch empfehlen wir eine familiäre Schwimmförderung für sozial schwache Familien. Der Bundesfreiwilligendienst kann dabei helfen.
8. Die frühkindliche, erfolgreiche Aufklärung ist in den Schulen fortzusetzen.
9. Gefahrenanalysen (Risk Assessments) von beliebten Badestellen sollen das Ertrinkungsrisiko mindern. Hier sind die Städte, Gemeinden und Landkreise in der Pflicht.
10. Schließlich brauchen wir moderne Managementkonzepte für den Wasserrettungsdienst, aber auch für den Katastrophenschutz.

Das ist ein umfangreicher Maßnahmenkatalog. Ihn umzusetzen braucht Zeit. Aber wir müssen jetzt mit dem ersten Schritt auf dem Weg zu mehr deutlich mehr Spaß und Sicherheit in der Wasserfreizeit beginnen.



Prof. Dr. Klaus Völker:

## Schwimmen ist doch immer gesund oder?



**B**ewegung und Sport, vor allem Schwimmen, werden immer mit Gesundheit attribuiert. Im Ranking der als gesundheitlich wertvollen Sportarten ist es immer auf den ersten Plätzen zu finden. Hinterfragt man jedoch diese weit verbreitete Meinung so stellt sich ein etwas differenzierteres Bild dar.

Für Google ist die Antwort eindeutig. Für die Wortkombination „Schwimmen – Gesundheit“ finden sich 16 Millionen Ergebnisse in 0,2 Sekunden, für die Kombination „Schwimmen – Krankheit“ trotz längerer Suchzeit von 0,32 Sekunden nur 3.750.000 Ergebnisse. Also laut Google ist „Schwimmen“ fünfmal mehr mit Gesundheit assoziiert als mit Krankheit. Gesundheit ist auch das Hauptmotiv für das Sporttreiben. In verschiedenen öffentlich zugänglichen Statistiken, deren Repräsentativität sich meistens einer strengeren Prüfung entzieht, rangiert das Gesundheitsmotiv häufig an erster Stelle. Zumeist liegt das Gesundheitsmotiv sogar deutlich vor dem Spaßmotiv oder anderen funktionalen oder gar sozialen Zielsetzungen.

Worauf basiert die gesundheitlich relevante Attribuierung des Schwimmens. In Anlehnung an die WHO-Definition der Gesundheit werden dem Schwimmen positive Effekte auf das psychologische, das körperliche und soziale Wohlbefinden zugesprochen. Ein immer wiederkehrendes Argument für die besondere Wertigkeit des Schwimmens wird in der mechanischen Wirkung des anderen Umgebungsmediums Wasser gesehen. Die weitgehende Aufhebung der Eigen-

schwere schafft Bewegungsmöglichkeiten für alle Altersklassen, eröffnet Bewegungsräume für orthopädische und neurologisch beeinträchtigte Personen, erleichtert Bewegungsmöglichkeiten und intensiviert das propriozeptive Feedback. Die positiven Wirkungen der klassischen Ausdauersportart Schwimmen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel stehen außerhalb jeder medizinischen Diskussion als gegeben fest.

### Evidenz – oder eminenzbasiert?

Evidenz bedeutet umgangssprachlich augenscheinlich, offenkundig, völlig klar, braucht nicht weiter diskutiert zu werden. Im Kontext evidenzbasierter Wissenschaft hat der Begriff eine völlig andere Bedeutung. Hier leitet sich der Begriff vom englischen Wort „evidence“ ab, was so viel wie Aussage, Zeugnis, Beleg, Ergebnis, Beweis bedeutet und sich auf wissenschaftliche Studien und systematische klinische Erfahrungen bezieht. Ein großer Teil der Aussagen zum gesundheitlichen Wert des Schwimmens erfüllt allenfalls die umgangssprachliche Definition, basiert also auf Expertenwissen, ist zwar evident, aber vor allem „eminenzbasiert“.

Von Wissenschaftsinstitutionen wären Evidenzklassen formuliert, die die wissenschaftliche Güte von Aussagen verdeutlichen. Vor den vier Evidenzklassen (A – D) erreicht der Wissensstand über den gesundheitlichen Wert des Schwimmens allenfalls die Klasse C. Damit teilt das Schwimmen das gleiche Schicksal, wie alle anderen Sportarten z.B. Laufen, Radfahren usw. bei denen ebenfalls höheren Evidenzklassen

kaum zu finden sind.

Wissenschaftlich harte Daten der Evidenzklassen A und B liegen für die Bewegung allgemein vor. Wie kann man denn Bewegung allgemein fassen und für wissenschaftliche Betrachtungen quantifizieren? Der gemeinsame Nenner für Ernährung und Bewegung ist die Kalorie. Jeder Form von Bewegung, und damit auch das Schwimmen, kann als Energieverbrauch – als Kalorienverbrauch – quantifiziert werden. Und für den Kalorienverbrauch ist der gesundheitliche Wert von Bewegung evidenzbasiert.

Eine der ersten großen Studien, die eine Dosis-Wirkung-Beziehung zwischen dem Kalorienverbrauch und der Gesundheit herstellte, stammt von Paffenberger et.al. aus dem Jahre 1978. Da Gesundheit schwer zu definieren ist, nimmt er als Zielgröße sogenannte harte Endpunkte der Gesundheit, die Arteriosklerose und hier die Häufigkeit von Herzinfarkten oder sogar Herz-Kreislauf-Todesfällen.

Ausgehend von einem Kalorienverbrauch von weniger als 500 kcal pro Woche durch körperliche Aktivität (sitzender Lebensstil), reduziert sich das Herz-Kreislauf-Risiko bei einem Energieverbrauch von 2000 – 3000 kcal pro Woche um sage und schreibe 50%. 2000 – 3000 kcal pro Woche verbraucht man nicht so nebenbei, dafür bedarf es gezielter Anstrengungen etwa des Schwimmens. Die Aktualität dieser alten Basisuntersuchung bestätigte Löllgen et.al. in einem Review im Jahre 2009. Die Daten sind die Grundlage für die heute gültigen und hier vorliegenden Aktivitätsempfehlungen.

### Bewegung beugt vielen Krankheiten vor

Die Risikoreduktion durch Bewegung und Sport bei verschiedenen Krankheitsbildern wird in einer Zusammenstellung des Instituts für klinische Medizin der Universität Helsinki aus dem Jahre 2003 beziffert: Asthma –36%, Bluthochdruck –30%, chronische Bronchitis –52%, Diabetes –76%, Herzinsuffizienz –51% und koronare Herzkrankheiten –67%, Zahl der Tage im Krankenhaus –29%. Diese Reduktionsraten werden vor allen den Ausdauersportarten, wie auch dem Schwimmen, zugeordnet.

Bei Betrachtung der Reduktionszahlen erstaunt zunächst einmal das Ausmaß, aber beim zweiten Blick auch die völlig unterschiedlichen Krankheitsbilder, die hier positiv beeinflusst werden sollen. Die Vielzahl der positiv beeinflussten Krankheitsbilder wirft die Frage auf: Ist Sport ein Allheilmittel? Betrachtet man zusätzlich noch die Vielzahl der Faktoren, die Zivilisationserkrankungen wie etwa die Arteriosklerose bedingen, so fragt man weiter: Kann der die Modifikation einer dieser Faktoren, nämlich die Bewegung, ein so komplexes multifaktorielles Geschehen überhaupt beeinflussen? Und vor allem: Wie funktioniert das? Denn dass es funktioniert, ist auf hoher evidenzbasiertem Niveau belegt.

### Wirkt Sport als Wunderpille?

In der Tat hat die Wissenschaft schon seit Langem einen sogenannten „exercise factor“ gesucht, der bei Muskelbewegung freigesetzt wird und seine gesundheitlich relevanten Wirkungen im Stoffwechsel lokal und auch in anderen Organen entfaltet.

Auf der Suche nach dem „exercise factor“ hat man zunächst einen „nonexercise factor“ gefunden. Das sich in Folge von Inaktivität ansammelnde Fett im

Bauchraum wurde als Ursache krankmachender Einflüsse erkannt. Das Fett ist kein totes Gewebe, sondern eine Drüse, eine endokrines Organ, das Substanzen freisetzt, die direkt oder indirekt krankheitsverursachende Einflüsse ausüben, so z.B. auf die Arteriosklerose oder auch auf die Zuckerkrankheit.

Dass die Ansammlung von Bauchfett wirklich der Inaktivität anzulasten ist, zeigt eine Studie, in der junge gesunde Männer, ihr Aktivitätsniveau von 10.000 Schritten pro Tag (relativ hohes Aktivitätsniveau) für 14 Tage auf 1.500 Schritte pro Tag reduziert haben. Die Folgen waren, neben einer Abnahme der Leistungsfähigkeit um 7%, Störung im Zucker- und Fettstoffwechsel und eine 7%ige Anreicherung von Bauchfett bei gleichzeitiger Abnahme der Muskelmasse. Dies führte insgesamt zu einer Verschiebung des Stoffwechselprofils in Richtung der Zivilisationskrankheit metabolisches Syndrom.

Aber auch die Suche nach dem „exercise factor“ war zumindest in Ansätzen erfolgreich. Der arbeitende Muskel verbraucht nicht nur Sauerstoff und produziert CO<sub>2</sub> oder Milchsäure, der arbeitende Muskel sezerniert Eiweißsubstanzen (Myokine), die als Botenstoffe ihre positiven Auswirkungen im Organ selbst, in den Gefäßen und den anderen Organen entfalten. Dies geschieht über die Induktion allgemeiner unspezifischer Wirkung von Bewegung und Sport, die da sind: Entzündungshemmung, Beeinflussung der Insulinresistenz, Beeinflussung der Arteriosklerose, Beeinflussung der Neurodegeneration, Beeinflussung des Immunsystems.

Unter der Perspektive wird der positive Einfluss von Bewegung und Sport auf die unterschiedlichsten Krankheits-

bilder etwas mehr plausibel. Asthma, Diabetes und Arthrose haben eine hohe Entzündungskomponente. Wird diese positiv beeinflusst, so stellen sich bei allen drei Krankheitsbildern positive gesundheitliche Effekte ein. Gleiches gilt für die Beeinflussung des Immunsystems, was ja indirekt oder direkt bei fast allen Krankheiten mit involviert ist.

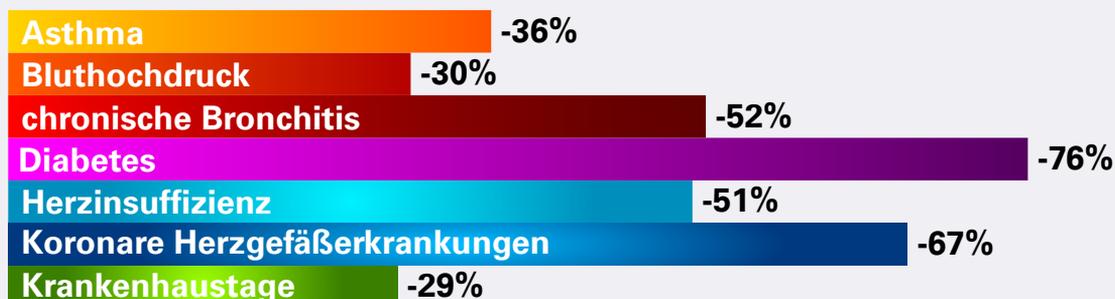
Es liegen wissenschaftliche Belege vor, dass alle unspezifischen Komponenten durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden. Die Wirkmechanismen sind zum Teil schon differenziert aufgeklärt, so z.B. bei der Zuckerkrankheit oder in der Entstehung der Arteriosklerose in den kleinen Blutgefäßen.

Hollmann formulierte vor einigen Jahren: Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, peripher entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt und die Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkung ist – was würden wir dafür bezahlen? Es gibt dieses Medikament: Bewegung.

Die Frage, warum trotz überzeugender Erkenntnisse die Bewegungsevolution häufig in Inaktivität endet, ist schwer zu beantworten. Richard von Weizsäcker formulierte 2000: „Sport ist purer Luxus, deshalb: Das wichtigste am Sport ist es, diesen auch zu betreiben!“ Ergänzt sei diese Aussage durch die Feststellung: Der gesündeste Sport ist der, der regelmäßig stattfindet. Nur wer sich in einer Sportart oder einer Bewegungsform wieder findet, wird Spaß daran haben und sie regelmäßig betreiben. Zum Glück finden sich viele Menschen im Schwimmen wieder.

## Sportlicher Effekt

Diese Grafik zeigt, wie regelmäßige Bewegung das Risiko senkt, an typischen Altersleiden zu erkranken.



Quelle: Institut für klinische Medizin der Universität Helsinki 2003



Prof. Dr. Ulrich Reinhardt:

## Deutschlands Zukunft- Was geht? Was bleibt? Was kommt?



**Ü**ber der Bevölkerung in Deutschland schwebt wie ein Damoklesschwert der demografische Wandel. Auf der Welt wächst die Bevölkerung jährlich um etwa 80 Mio. Menschen. 2050 werden ca. 9,5 Mrd. Menschen auf der Erde leben. In 40 Jahren werden wir in Deutschland mit unseren Bevölkerungszahlen wieder da sein, wo wir 1950 waren, bei 70 Mio. Einwohnern. Eingerechnet sind dabei schon Zuzügler, doch trotzdem wird deutlich: Unsere Bevölkerung wird schrumpfen. Das erscheint ungewöhnlich, da wir doch alle immer älter werden.

Im Jahr 2035 wird Deutschland das Land mit der ältesten Bevölkerung auf der Welt sein. Überalterung ist jedoch immer nur die eine Hälfte des demografischen Wandels, die andere Hälfte stellt die durchschnittliche Anzahl von Kindern einer Bevölkerung dar. 100 deutsche Frauen bekommen derzeit 137 Kinder. Kompensiert wird das durch Zuzügler. Von jedem siebten Mitbürger sind die Eltern nicht in Deutschland geboren oder besitzen keinen deutschen Pass. Nur dieser Tatsache ist es zu verdanken, dass unsere Bevölkerung nicht schon heute viel stärker zurückgegangen ist. Ein Grund für die geringe Anzahl an Kindern ist dabei sicherlich, dass Deutschland nur von jedem 5. Einwohner als kinderfreundliches Land angesehen wird.

### Folgen

In Deutschland haben wir mehr Ehepaare ohne Kinder und wer auf die Zielgruppe „Familie“ setzt, muss sich bewusst sein, er setzt auf eine Minderheit. Familien werden demnach an Bedeutung

verlieren. Die zweite große Herausforderung ist die sogenannte „Altersschere“. Im Jahr 2025 werden bei uns doppelt so viel über 60-Jährige wie unter 20-Jährige leben.

### Freizeit in Deutschland

Was ist Freizeit? Dieser Frage kann man sich ganz schematisch von der Zeit her nähern. Das Jahr hat 8.760 Stunden, 18% davon arbeitet ein voll berufstätiger Mensch gerechnet auf die Lebenszeit sind es sogar nur 11% in der für die anderen 89% das notwendige Geld verdient wird. Ein weiteres Drittel des Lebens wird verschlafen. Und ein Großteil des Lebens wird mit der sogenannten Obligationszeit verbraucht – zwischen Wegezeiten, Einkaufen oder Körperpflege. Die restliche Zeit ist dann die tatsächliche Freizeit (ca. ein Viertel des Lebens). Sie ist dabei die Zeit, in der wir etwas tun können, ohne es tun zu müssen. Freizeit definiert sich demnach über die Freiwilligkeit.

Die drei häufigsten Freizeitaktivitäten sind:

1. Fernsehen
2. Radio hören
3. Festnetztelefonieren

Die Deutschen sind in ihrer Freizeit damit seit etwa 30 Jahren nahezu unverändert vor allem passiv unterwegs. Schwimmen/Baden folgt an 60. Stelle! Es ist dabei als sehr ungewöhnlich einzustufen, dass eine einzelne sportliche Aktivität in einer Bevölkerungsumfrage überhaupt relevant wird.

Ein Vergleich zwischen Fernsehen und Schwimmen vom Ranking her wäre

jedoch unfair! Daher erscheint es naheliegend, einmal die nur außer Haus möglichen Aktivitäten zu betrachten. Diese sind dann meist das EREIGNIS mindestens des Tages, meist aber der Woche oder manchmal sogar des Monats! (Kein Deutscher geht beispielsweise täglich ins Theater oder Kino.). Tatsächlich gibt ein Viertel der Deutschen an, regelmäßig – wenigstens einmal pro Monat – Schwimmen zu gehen! Das ist im Vergleich zum Besuch eines Fitnessstudios viermal häufiger, sechsmal so häufig, als ein Museums- oder einmal so häufig wie ein Theaterbesuch.

Damit lässt sich die Aussage treffen: die Deutschen haben eine sehr hohe Schwimmaffinität! Leider nimmt sie in der Tendenz jedoch ab. Innerhalb von fünf Jahren hat die Häufigkeit des Badbesuchs um ca. 20% abgenommen. Bei den Relationen stellt das nahezu einen Erdrutsch dar! Es wird also deutlich weniger geschwommen.

In 2.500 Schwimmvereinen engagieren sich die Bürger, dabei sind Frauen das deutlich aktivere Geschlecht. Von ungefähr 600.000 Mitgliedern der Schwimmvereine ist etwa die Hälfte unter 15 Jahre alt. Jedoch nur etwa drei Viertel der Deutschen können sicher schwimmen.

Bei den Rahmenbedingungen des Schwimmens ist dagegen festzuhalten, diese sind zunächst einmal gut. Unser schwimmerisches Heute in Deutschland ist geprägt vom „Goldenen Plan“ aus den 60er-Jahren, der uns die höchste Schwimmbaddichte der Welt mit 7.600 Hallen- und Freibädern beschert hat. Dazu kommen ca. 400 Erlebnisbäder. Damit

verfügt Deutschland, denken wir noch an unsere Küsten, Badeseen und Flüsse, über hervorragende Möglichkeiten mit etwa einem Bad pro 10.000 Einwohner.

### **Wie sieht die Besucherstruktur in den Bädern aus?**

Das Schwimmen ist und bleibt eine Domäne der Jugend. Diese Altersgruppe schwimmt doppelt so häufig wie der Durchschnitt. Senioren und Paare dagegen gehen etwas weniger schwimmen. Große Unterschiede sind bei Bildung und Einkommen nachzuweisen. Je höher die Bildung oder je höher das Einkommen, desto wahrscheinlicher ist es, dass jemand schwimmen geht! Frauen gehen etwas häufiger schwimmen als Männer. Der Ost-West-Vergleich zeigt dagegen nur geringe Unterschiede in der Häufigkeit.

Die Veränderungen bei der Häufigkeit im Fünf-Jahres-Vergleich zeigen eine deutliche Tendenz der Reduzierung. Sie verläuft von „mehrmals im Monat“ hin zu „mehrmals im Jahr“. Die Aktivität Schwimmen wird also seltener ausgeübt. Die Gründe dafür sind vielfältig. Vor allem spielen konkurrierende Angebote, die man in seiner Freizeit ausüben kann, eine Rolle. Man denke beispielsweise nur an die Vielzahl der neuen Sportarten. So stehen 32 Sportarten 1962 389 institutionell Sportarten 2011 gegenüber.

62% der Bürger, die monatlich mehrmals schwimmen gehen, würden gerne häufiger diese Aktivität ausüben. Zwei Drittel der mehrmals jährlich schwimmerisch Aktiven möchten ebenfalls häufiger ein Schwimmbad aufsuchen. Warum sie es dann nicht tun, das zu klären und dann zu ändern, das ist perspektivisch eine entscheidende Herausforderung!

### **Wer geht in Erlebnisbäder?**

Jeder 3. Deutsche war in den vergangenen zwölf Monaten einmal in einem Erlebnisbad! Junge Familien und vor allem Jugendliche nutzten dabei diese Bäder. Ansonsten ist die Besucherstruktur vergleichbar mit der, wie wir sie für Hallen- und Freibäder ermittelt haben. Die Motive für den Besuch dieser Bäder sind Faszination künstlicher Erlebniswelten, Unterhaltung, Kontrast zum Alltag, Spaß oder auch Gemeinschaft mit Freunden. Interessant ist jedoch, dass die Zahl derer, die sagen, diese Bäder sind eine echte Attraktion, leicht zurückgeht, wohinge-

gen die Kritik an Erlebnisbädern leicht zunimmt, z.B. Geschäftemacherei, Sterilität. Trotzdem sagen 84% der Bundesbürger, der Besuch in einem Erlebnisbad war sein Geld wert. Im Durchschnitt werden 8,20 Euro als Preis für diesen und eine Anfahrtszeit von 38 Minuten akzeptiert.

### **Worin liegen die Chancen und Herausforderungen von Schwimmbädern?**

Die Zahl der Bevölkerung geht zurück und damit wird es auch weniger potenzielle Schwimmbadbesucher geben. Die Zahl der ehrenamtlichen Engagierten wird sich verringern. Es werden völlig neue Zielgruppen zu bedienen sein! Einfach und undifferenziert auf die Zielgruppe der Älteren zu setzen ist beispielsweise sicher ein großer Fehler. Ein 50-Jähriger hat mit einem 65-Jährigen und dieser wieder mit einem 80-Jährigen genauso wenig zu tun wie ein 10-Jähriger mit einem 25-Jährigen. Bei diesen Altersgruppen der Älteren sprechen wir von völlig unterschiedlichen Zielgruppen mit speziellen Bedürfnissen und Interessen. Diese zu bedienen wird eine neue Angebotsausrichtung nötig sein.

Wenn wir Schwimmbäder am Leben erhalten wollen, bedarf es einer deutlich höheren Wiederholungsrate an Schwimmbadbesuchen in der Freizeit der Menschen.

Schwimmen steht beim Besuch von Bädern nach wie vor im Vordergrund, und das Angebot in den Bädern hat sich grundsätzlich nicht verändert. Erweitert hat sich jedoch die Bedürfnisstruktur der Badbesucher in Richtung Erlebniswelt und Kontrastprogramm zum Berufsalltag. Hier fehlt oftmals eine Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Bädern.

Darüber hinaus sind Bäder nach wie vor sehr uniform. Bäder sind untereinander vergleichbar und ähneln einander stark. Hier Bäder mit besonderen Merkmalen zu entwickeln, die diese Uniformität durchbrechen, das ist eine Herausforderung der Zukunft.

Die größte Herausforderung für die Bäder dürfte jedoch die Überalterung der Bevölkerung darstellen. Wer die Generationen 50+, 60+ und 70+ künftig nicht in die Bäder bekommt, der wird sicher über kurz oder lang Probleme bekommen. Hier liegt das Potenzial für die Auslastung der Bäder. Schon heute

bieten Schwimmbäder einen perfekten Dreiklang dessen, was die Bevölkerung in diesen Altersgruppen eigentlich sucht: Ruhe, Aktivität und Geselligkeit!

Eine weitere Herausforderung für die Verlängerung der Verweildauer in den Bädern stellt das Durchbrechen unseres Zwei-Stunden-Rhythmus dar. Alle zwei Stunden suchen die Deutschen einen neuen Reiz! Nahezu alles, was wir in unserer Freizeit tun, von der Spielfilmlänge, dem Besuch bei Freunden oder dem Restaurantbesuch ist auf diesen Zeittakt ausgerichtet. Da ist es für die Bäder schwierig, Besucher zu einer längeren Verweildauer zu motivieren.

Auch an der Harmonisierung des Auslastungsgrades der Bäder ist weiter zu arbeiten. Die Ursachen, warum Bäder zu manchen Tageszeiten leer und anderen wieder überfüllt sind, sind zu ermitteln und ihnen sind durch entsprechende Marketingmaßnahmen, deren Erfolg zu messen ist, entgegenzuwirken.

Eine große Chance ist vor allem die Gesundheitsorientierung! Das zunehmende Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung wird durch viele Bäder ja bereits erfolgreich bedient. Wellness und Spa sind weitere Chancen, obwohl ich mir nicht sicher bin, ob dieser Trend nicht inzwischen schon zu stark strapaziert wurde.

Innovationen und Serviceleistungen in den Bädern können verbessert werden. Hier den Badbesucher stärker als Kunden zu begreifen, das ist eine weitere wichtige Chance.

Also Chancen für die Zukunft der Bäder gibt es und die Frage ist: Wie wird die Zukunft nun wirklich aussehen? Wichtig ist, dass die Bäderverantwortlichen ihre Angebote der Nachfrage noch stärker anpassen. Ob es nun die Riesenrutsche mit Doppellooping, Familienkabinen, Wellnessangebote, Sonderaktionen, Servicequalität, Außenbereichsgestaltung, thematische Besuchertage, sportliche oder gesellige Angebote sind, entscheidend ist, die Gäste bei ihren Wünschen und Bedürfnissen abzuholen.

Gelingt dies den Betreibern, dann kann die Zukunft der deutschen Bäder optimistisch gesehen werden und es besteht Hoffnung für die Zukunft.



Dr. h.c. Fritz Schramma:

## Zukunft der Bäder: Zwischen Spardiktat & „Public Value“



**B**eschäftigt man sich mit den Zukunftsperspektiven für die öffentlichen Schwimmbäder in Deutschland, erkennt man zwei Seiten. Einerseits existieren große Herausforderungen für die öffentlichen Bäder in Deutschland wie z. B.:

- der immer noch vorhandene Sanierungs- und Modernisierungstau bei einem nicht unerheblichen Teil der Anlagen,
- die teilweise starker Konkurrenz im Segment der Freizeitbäder,
- veränderte Bedürfnisse und höhere Ansprüche der Badegäste,
- die sozialen Veränderungen wie der demographische Wandel (mehr Ältere und zunehmende Zahl der Mitbürger mit Migrationshintergrund),
- die sich verstärkt öffnende Schere zwischen Arm und Reich.

Auf der anderen Seite gibt es bei den Betreibern öffentlicher Bäder in Deutschland eine ganze Menge Optimismus, wie z. B. die Ergebnisse unseres „Bäderbarometer 2012“ zeigen. Die vom Regionalverband Ruhr (RVR), Essen, zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen aktuell durchgeführte Trendstudie, das Bäderbarometer 2012, hat folgende Kernergebnisse gebracht:

- Die Bäderbetreiber in Deutschland sehen insgesamt optimistisch in die Zukunft.
- Dazu beigetragen haben eine positive Nachfrageentwicklung und ein trotz der Finanzkrise stabiles Konsumklima.
- Die hohe Attraktivität des Bäderangebotes trägt zu einer

positiven Entwicklung der Besucherzahlen bei und wird auch zu einer relativen Verbesserung des wirtschaftlichen Ergebnisses im Jahr 2012 führen.

- Gegenüber der Umfrage aus dem Jahr 2006 werden Aspekte des Geschäftsumfeldes und des eigenen Bäderbetriebes in ihrer Entwicklung positiv beurteilt.
- In Hinblick auf die Zukunft werden weitere Maßnahmen zur Sanierung und Attraktivierung der Angebote umgesetzt sowie alle Möglichkeiten der Kostenoptimierung ausgeschöpft.

Eine ebenfalls aktuelle Studie zum „Wirtschaftsfaktor Sportstätte“ des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie hat das interessante Ergebnis erbracht, dass es derzeit ca. 7.500 Hallen- und Freibäder in Deutschland gibt, damit ca. 800 Bäder mehr als in der Sportstättenstatistik von 2000.

Der Vertreter des Wirtschaftsministeriums, Ministerialrat Jochen Puth-Weißenfels, sagte dazu wörtlich: „Die Zahlen sprechen keinesfalls dafür, dass in den letzten zwölf Jahren von einem massenhaften Bädersterben die Rede sein kann.“. Allerdings habe sich die Struktur geändert, es gäbe ca. 900 Freizeitbäder, davon fast 500 ohne Sportbecken.

Was bedeuten diese aktuellen Forschungsergebnisse für die Zukunft der Bäder, für die Entscheidung zwischen Spardiktat und „Public Value“? Sie zeigen, dass alle Initiativen und Maßnahmen zur Gestaltung und Erhaltung von Bäderlandschaften der letzten Jahre nicht nur sinnvoll und nötig waren und

sind und dass wir auf einem gar nicht so schlechten Weg sind. Die Ergebnisse zeigen, dass die Subvention freiwilliger Daseinsvorsorgeleistungen im Bereich Schwimmbäder mit öffentlichen Mitteln richtig ist, dass die Bereitstellung von öffentlichen Bädern durch die deutschen Kommunen als Teil der sogenannten „Daseinsvorsorge“ insgesamt nach wie vor als unverzichtbar gesehen wird.

### Die Gründe sind bekannt:

- Hauptsächlich in öffentlichen Schwimmbädern erlernen nachwachsende Generationen die Sport- und Überlebenstechniken des Schwimmens. Der Trend zur zurückgehenden Schwimmfähigkeit der nachwachsenden Generationen kann nur umgekehrt werden, wenn es funktionierende Bäder gibt.
- Schwimmbäder werden von privaten Besuchern aller Altersgruppen und aller sozialen Schichten mit oder ohne Behinderung genauso wie von Schulen, Schwimmvereinen und Lebensrettungsorganisationen genutzt.
- Neben dem klassischen individuellen „Bahnschwimmen“ finden in Schwimmbädern Schwimmen lernen, Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation, sportorientiertes Schwimmen, Tauchsport, Kind-Eltern-Schwimmen, Seniorenschwimmen und Rettungsschwimmerausbildung statt.
- Das Schwimmbad bietet dem Badegast verschiedenste Erlebniswerte. Er kann seinem Kommunikationsbedürfnis nachkommen, den in der Situation sportlicher Leistung erleben, aber auch Entspannung, Wohlbefinden und Lebensfreude genießen.

- Bäder leisten eine besonders wichtige gesundheitspolitische Gemeinwohlauflage, weil im Bad besonders effizient den bedenklichen Tendenzen von Übergewicht und anderen, auf Bewegungsmangel beruhenden Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen entgegengewirkt werden kann.

Insgesamt sind Schwimmbäder bei der Bevölkerung beliebt. Sie sind Teil der Attraktivität einer Kommune, für gesundheitsbewusste Bürger, für sportlich Aktive, für Familien mit Kindern und für Senioren.

Ohne Bäder kann darüber hinaus die kommunale Pflichtaufgabe „Schulschwimmen“ nicht erfüllt werden, die wichtigste Grundlage für eine umfassende Schwimmfähigkeit der Menschen.

Wenn öffentliche Bäder zur Disposition stehen, geht es also im weitesten Sinne um die Lebensqualität der Kommunen bzw. der Bürger.



**Das Thema Sparen ist allgegenwärtig.**

**Leider muss man aber auch nicht selten folgende typische Verhaltensmuster der Politik beobachten:**

1. Einsparungen „um jeden Preis“ anzunehmen wie Reduzierung der Angebotsqualitäten (Öffnungszeiten, Wassertemperaturen u.ä. Grausamkeiten, ...), obwohl dies die Bäder unattraktiv macht und sich nachweisbar oft nicht einmal finanziell lohnt.
2. Nach „Privatisierung“ zu rufen, obwohl erwiesen ist, dass diese im Badewesen grundsätzlich keine Lösung des Zuschussproblems bedeutet.

3. Partial – d.h. z.B. Stadtteilinteressen zu mobilisieren bzw. zu nutzen, um bestehende Strukturen aus kurzfristigen Interessen heraus „um jeden Preis“ zu erhalten, obwohl damit die Umsetzung von erkannten Anpassungsnotwendigkeiten zusätzlich komplexer gemacht wird.
4. Unnötige Schließungsdiskussionen zu entfachen, die meist nicht zur Schließung führen, aber tiefe negative Spuren hinterlassen.

Die eben skizzierten Verhaltensmuster sind nicht in allen Teilen Deutschlands und auch nicht in allen Kommunen in gleicher Weise beobachtbar. Es kommt auf die jeweilige Finanzlage und die Position, das Image, die Verankerung der Bäder in der betreffenden Kommune an, wie mit den gegenwärtigen Herausforderungen umgegangen wird.

Die eine Kommune kann moderne und in Bürgerschaft und Politik breit verankerte Bäderlandschaften vorweisen, in anderen scheint der Stellenwert der Bäder gering zu sein, die Bürger nehmen „ihre“ Bäder kaum noch wahr, Aktionen „pro Bad“ finden im Ernstfall nicht den nötigen öffentlichen Widerhall. Letztere Probleme gibt es überall da, wo nötige Anpassungen an aktuelle Anforderungen verschlafen bzw. verschleppt und/oder die „operativen Hausaufgaben“ der permanenten Verbesserung der Effizienz vernachlässigt wurden.

Was können die Bäderbetriebe beitragen, um die deutschen Bäderlandschaften zu erhalten und weiter zu entwickeln? Sie müssen sich zum einen über die grundsätzliche Positionierung Gedanken machen. Derzeit ist hier nicht selten eine Ergänzung in Richtung „Gesundheitszentrum“, evtl. auch verbunden mit einer Straffung des reinen Spaßbereichs in der Diskussion.

Allerdings zeigen Zahlen und Erfahrungen, dass eine undifferenzierte „Trendorientierung“ ohne Zielgruppen-, Besucherpotenzial- und Konkurrenzanalyse im Einzugsbereich kein Garant für höhere Akzeptanz und Wirtschaftlichkeit ist. Dazu kommt die betriebliche Angebots- und Kostenoptimierung als Daueraufgabe, die durch gelegentliche externe Unterstützung durch den weniger „betriebsblinden“ und deshalb vielleicht aufgeschlosseneren privaten Externen durchaus sinnvoll ergänzt werden kann.

**Diesbezügliche Maßnahmen bzw. Themen sind z. B.:**

- marktorientierte Preissysteme,
- angemessene Verrechnungspreise für Schul- und Vereinsschwimmen,
- intelligente Öffnungszeiten,
- Sonderveranstaltungen,
- Animation, Fitness und Gesundheitsangebote mit marktgerechten Kursgebühren,
- automatisierte Steuerungstechnik zur Verbrauchsoptimierung,
- Wärmerückgewinnung,
- Personaloptimierung (Aushilfen für Spitzenlast, Dienstplanoptimierung),
- moderne Kassen- und Abrechnungssysteme,
- Optimierung der Belegungspläne
- u.v.m.

Unsere Gesellschaft hat in diesem Zusammenhang das Ziel und die Aufgabe, alle im Bereich Bäder tätigen Menschen und Einrichtungen zu unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für das Badewesen versteht sich somit als institutionalisiertes Aktionsbündnis pro Bad, und zwar organisiert durch die Betroffenen selbst, mit vielen Ehrenamtlichen, die seit weit über ein Jahrhundert daran arbeiten, dass die Bäderszene zuverlässige Informationen und Antworten auch auf brisante aktuelle Fragen rund um das Badewesen erhält.

**Unsere Themen sind weit gefächert:**

- Richtlinien für Bau , Technik und Betrieb der Bäder, die aufgrund unseres anerkannten Status als regelwerkgebende Einrichtung einen Stellenwert wie DIN-Normen haben,
- Angebote Aus- und Fortbildung,
- Beratungsangebote, z. B. zu
- Organisation und Personal/ Risikomanagement,
- Sanierung und Attraktivierung,
- Betriebswirtschaftliche Optimierung auch im Personalbereich Bäderbedarfsplanungen,
- Eigene Fachzeitschrift mit hoher wissenschaftlicher Anerkennung,
- einen eigenen Bäderbetriebsvergleich,
- die eigene Messe „interbad“,
- den „Public Value Award“.

Die Geschäftsstelle in Essen steht für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Dr. Gerhard Hole & Jörg M. Gaiser

## Spiele, Spaß und Abwechslung beim Training im Wasser! Sport in der Prävention für Kinder, auch in unserem Verein?

### Festgestellte Ausgangssituation

Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Dies gilt gleichermaßen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegungsmangel eine der wichtigsten Ursachen für Zivilisationserkrankungen ist. Der moderne Lebensstil mit einer drastischen Einschränkung der Bewegungswelt und einem veränderten Freizeitverhalten erklären diese Entwicklung.

Alternative Freizeitangebote wie die Beschäftigung mit Computern, Musikanlagen und Fernsehen haben für Kinder und Jugendliche hohe Attraktivität. Daneben tragen falsche Ernährung, Umwelteinflüsse und eine stressige Lebensweise zum alarmierenden physischen und psychischen Zustand einer großer werdenden Zahl junger Menschen bei.

### Entwickelte Problemskizze

Der Informationsbedarf über die gesundheitliche Lage von Kinder und Jugendlichen in der Gesellschaft ist nach wie vor groß. Um die Frage „Wie gesund sind unsere Kinder?“ zu beantworten, wurde deshalb in den Jahren 2003 bis 2006 vom Robert-Koch-Institut die bundesweite Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen „KiGGS“ (ein reines Kunstwort) mit ca. 17.500 Studienteilnehmer(inne)n durchgeführt.

Hier hat sich gezeigt, dass das Übergewicht eines der größten Risiken für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden bildet. In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Übergewichtigen verdreifacht. Aktuell leiden ca. 15% der Kinder und Jugendlichen unter Übergewicht. Übergewicht entsteht, wenn dauerhaft mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird.

Die wesentlichen Ursachen sind Bewegungsmangel bzw. zu wenig sportliche Aktivität in Kombination mit einer zu üppigen Kalorienzufuhr. Nimmt das Übergewicht extreme Formen an, so spricht man auch von Fettleibigkeit. Zahlreiche schwerwiegende Krankheiten können die Folge sein. Hierzu zählen Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Erkrankungen an Muskeln und Gelenken.

Bleibt das Übergewicht bis ins Erwachsenenalter bestehen, erhöht sich das Risiko für Schlaganfall und Herzkrankheiten. Auch scheinen gewisse Krebsarten (z.B. der Bauchspeicheldrüse und der Brust) häufiger vorzukommen. Belastend allerdings sind für die Betroffenen die mit ihrem Dicksein oft auch verbundenen psychischen Probleme durch Hänseleien sowie Isolierung bei sportlichen und anderen Aktivitäten. Die Folge ist, dass sich diese Kinder und Jugendlichen dann aus sozialen Bindungen zurück ziehen und dass sie zur Kompensation ihres Kummers „weiter essen“. Verhaltensauffälligkeiten können nach außen (z.B. AD(H)S), aber auch nach innen gerichtet sein wie etwa

Ängste oder depressive Stimmungen. Insgesamt 17% der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren müssen nach ihren eigenen Angaben zumindest in einem der genannten Bereiche als auffällig bezeichnet werden; nach Einschätzung der Eltern hingegen sogar bis zu 28%.

Psychische Ausgeglichenheit sowie regelmäßige körperliche Aktivität sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen, was schon der natürliche Bewegungsdrang zeigt, der mit Beginn der Schule bereits deutlich eingeschränkt wird. So stärkt sportliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System, begünstigt Atmung und Stoffwechsel und fördert allgemein die motorische Entwicklung. Mit regelmäßiger Bewegung und gezielter, moderater sportlicher Betätigung kann Krankheiten und Beschwerden vorgebeugt werden.

Viele Kinder und Jugendliche verbinden mit sportlicher Aktivität vor allem aber auch Spaß und Spiel. Das allein wirkt sich bereits im Sinne einer Anregung und Schulung der Sinne, einer Verbesserung von motorischer Koordination, Kondition und Beweglichkeit aus. Ein kompetentes Stressmanagement entsteht. Der Abbau von Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivität wird unterstützt und die Stärkung von Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz wirkt sich positiv auf Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Kontakte mit anderen aus. Sport und Bewegung sind deshalb unverzichtbare Bestandteile der Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen und der Krankheitsverhütung mit Blick auf spätere Lebensjahre.

Kinder und Jugendliche entwickeln sich schubweise und es lassen sich folglich (fließend ineinander übergehende) kalendrische Wachstumsphasen unterscheiden:

- von 0–4 Jahren (Kleinkindalter)
- von 4–9/10 Jahren (Vorschul- und frühes Schulkindalter) Erster Gestaltwandel: verstärktes Extremitätenwachstum mit Disharmonie von Extremitäten und Rumpf
- von 9/10–11/14 Jahren (spätes Schulkindalter)
- Von 11/14–15/18 Jahren (Pubesenz, geschlechtsabhängig)
- zweiter Gestaltwandel: Verstärktes Längenwachstum mit Disproportion von Extremitäten und Rumpf
- ab ca. 15/18 Jahren (Adoleszenz, geschlechtsabhängig).

Sportliche Aktivität und Training müssen sich an entwicklungsbiologischen Aspekten von Anpassungs- und Belastungsfähigkeit richten, wobei jede Entwicklungsphase ihre biologischen Besonderheiten hat, hinsichtlich der Trainierbarkeit der motorischen Grundeigenschaften

- Koordination,
- Beweglichkeit,
- Ausdauer,
- Kraft und
- Schnelligkeit

Die Trainierbarkeit der motorischen Grundeigenschaften ist abhängig von:

- Wachstum,
- Zentrales Nervensystem,
- Muskulatur,
- Skelett,
- Stoffwechsel,
- Hormonen und
- Leistungsfähigkeit.

Werden diese Besonderheiten beim Training nicht berücksichtigt, kann es zu trainingsbedingten gesundheitlichen Problemen kommen.

#### **Allgemeine Grundsätze für das Kindes- und Jugendalter:**

- Bewegungs- und Belastungsreize sind notwendig für die optimale psychophysische Entwicklung.
- Art und Umfang der Belastung sind aber abhängig von altersspezifischen Besonderheiten.
- Wegen rascher Entwicklung des Nervensystems im Kindesalter besondere Bedeutung der Schulung von Koordination und Technik.
- Konditionell-motorischer Entwicklungsschub insbesondere mit Beginn der Pubertät aber: Diskrepanz von Belastbarkeit des Bewegungsapparats und der Trainierbarkeit der Muskulatur.

#### **Allgemeine Grundsätze für das Kinder- u. Jugendtraining:**

- Keine einseitigen Belastungen.
- Keine abrupten Belastungswechsel.
- Keine länger dauernden statischen Belastungen.
- Ausreichende Pausen- und Erholungszeiten (wegen des erhöhten Stoffwechselumsatzes und Energieverbrauchs).
- Bewegungsübungen mit korrekter Ausführung der Bewegung und über den gesamten Bereich der Gelenkbeweglichkeit.
- Kompensatorische Dehnungsübungen.
- Keine Überkopfarbeit mit freien Gewichten (Hanteln) vor bzw. während des pubertären Wachstumsschubes.
- Kein überzogenes Krafttraining vor Ausreifung der Wirbelsäule.
- Partnerübungen nur eingeschränkt geeignet (da noch wenig Kontrolle bei dann verhältnismäßig großer Belastung).

#### **Ermittelte Folgen**

Wir müssen Kindern und Jugendlichen frühzeitig vielseitige Bewegungsaktivitäten mit Spaß und Freude am Spielen, Toben und Bewegen im Wasser näherbringen.

Hierfür haben wir mit dem Bewegungsraum Wasser ein ideales Medium und eine reelle Chance für einen erfolgreichen Übungsbetrieb. Den Schlüssel liefert das Prinzip der Vielseitigkeit. Vielseitigkeit ist nach heutigen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen unabdingbare Voraussetzung für eine kind- und jugendgemäße Entwicklung unserer nächsten Generationen.



#### **Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge**

Ideenreichtum und Kreativität sind gefordert. Für die Umsetzung des Vielseitigkeitsprinzips ist ein Mix aus folgenden Bereichen des Aqua-Sports empfehlenswert:

Tauchen mit seinen vielfältigen Möglichkeiten ist verstärkt in den jugendgemäßen Trainingsbetrieb zu integrieren über

- Tauchen unter Einsatz von Geräten,
- Slalom- und Orientierungstauchen,
- Schwimmen – Tauchen – Schwimmen im Wechsel,
- Tauchen mit ABC-Ausrüstung,
- Strecken- und Tieftauchen.

Springen ist eine kind- und jugendgemäße Bewegungsform im Aquasport. Hierzu gehört das

- Springen im Wasser und ins Wasser,
- Springen allein, mit Partner und in der Gruppe,
- Springen in verschiedenen Sprungarten,
- Springen mit Hilfsmitteln.

Spiele im Wasser fördern und fordern in besonderem Maße den Bewegungsdrang junger Menschen. Hierzu gehören

- die verschiedenen Arten von Ballspielen im Wasser,
- Spiele mit anderen Geräten,
- Spiele ohne Geräte, z.B. Staffeln, Wettläufe, Fangen, Überholläufe,
- Tauchspiele, Unterwasserspiele.

Schwimmen, Rettungsschwimmen und jugendgemäße Formen des Aquajogging und der Aquagymnastik können die Vielfalt des Aqua-Sports abrunden.

#### **Die Referenten**

##### **Jörg M. Gaiser**

Landesverbandsarzt, DLRG-LV Württemberg

##### **Dr. Gerhard Hole**

ehemaliger Präsidialbeauftragter „Sport in der Prävention“ (bis 2011), DLRG-Präsidium

Dr. Lothar Thorwesten & Thorsten Reus

## **Sport als Medikament?**

### **Prävention durch Bewegung – aber welche Dosis „Schwimmen“ hilft?**

#### **Festgestellte Ausgangssituation**

---

Aufbauend auf den Inhalten des Vortrages von Prof. Dr. Völker stand im Workshop die Frage im Mittelpunkt: „Wie viel Schwimmen ist gesund?“ Leider existieren (noch) keine evidenzbasierten Daten zur Beantwortung dieser Frage, doch Ergebnisse vieler Studien erscheinen übertragbar.

Schwimmen beinhaltet verschiedene Aspekte und dient:

- der Selbstvorsorge (Vermeidung Ertrinkungstod)
- der Lebensqualität (Erweiterung des Lebens- und Bewegungskreises, Erschließung neuer Betätigungsfelder im Wassersport, neuer Urlaubsziele und -möglichkeiten)
- dem Gesundheitsaspekt
- dem (Leistungs-)Sport
- Medikamente sind gesundmachende oder -haltende Stoffe, die der Körper nicht selbstständig verfügbar hat, sie müssen durch den Menschen zugeführt werden. Ihre Einnahme ist freiwillig.
- Medikamente sind in Natur, Drogeriemärkten und Apotheken erhältlich.
- Sport, speziell „Schwimmen“, kann gesundmachend und/oder -erhaltend betrieben (also dem Körper zugeführt) werden, ist also ein Medikament.
- Das Schwimmen ist in der Natur (z.B. Baggersee), in frei zugänglichen Bädern oder Therapiebereichen (vgl. Apotheke) möglich (erhältlich).
- Eine falsche Dosierung eines Medikaments verfehlt die angestrebte Wirkung und kann sogar schwere Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Darüber hinaus gilt es, mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu beachten.
- Die regelmäßige, moderate Bewegung stärkt das Immunsystem und reduziert das Infektionsrisiko. Die Notwendigkeit der Einnahme pharmazeutischer Medikamente sinkt damit. Die zu intensive Bewegung im Sinne einer starken körperlichen Belastung dagegen erhöht das Infektionsrisiko der oberen Atemwege wieder (sog. „J-curve“).

#### **Entwickelte Problemskizze**

---

- Dosierung und Wirkung des Schwimmens werden zwar wissenschaftlich untersucht, es gibt jedoch keine evidenzbasierten, universell einsetzbaren „Dosierungsanleitungen“.
- Die Verabreichung/Einnahme der (individuell) richtigen Dosis (Schwimmen) ist abhängig von:
  1. wissenschaftlichen Aspekten (Sport, Medizin, Naturheilkunde),



2. Fähig- und Fertigkeiten des Verabreichenden (Trainer, Übungsleiter, Mediziner),
  3. Möglichkeiten der „Einnahme“ (Rahmenbedingungen wie Verfügbarkeit/Bezahlbarkeit von Wasserflächen etc.).
- Vermeidung von Falschdosierungen stärkt die Gesundheit und somit die Motivation zu (lebenslangem) Schwimmen, individuell oder in Verbandsangeboten.
  - Der Gesundheitsaspekt des Schwimmens ist in den Ausbildungsgängen von Trainern und Übungsleitern nicht ausreichend repräsentiert.

#### **Ermittelte Folgen**

---

- Gesundheit der Menschen aller Altersgruppen wird sich ohne Sport (bspw. Schwimmen) als Medikament negativ entwickeln.
- Bäder werden weniger (regelmäßige) Besucher haben und somit unwirtschaftlicher.
- Angebote von Vereinen und Verbänden werden weniger frequentiert – Mitgliederzahlen und Aktivitäten werden (mindestens) rückläufig.

#### **Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge**

---

Die Lösungsansätze werden in drei Gruppen erarbeitet:

##### **Dosis und Wirkung**

(Sportmedizinische, -wissenschaftliche Aspekte)  
Orientierungshilfen für eine richtige Dosierung sind:

- Individuelle sportliche Erfahrungen und Gewohnheiten
- Aktuelle Tagesform
- Ernährungszustand
- Vorhandene Ausdauerfähigkeiten

Fakten zur Häufigkeit sportlicher Betätigung:

- Ein Angebot pro Woche ist zu wenig (weil keine Anpassung erfolgen kann, jedoch der Einstieg ist besser als gar kein Sport!).
- Zwei bis drei Angebote pro Woche sind gut,
- Fünf Angebote (je 30 Minuten) pro Woche wären optimal.

Aquajogging oder Aquafitness sind für moderate sportliche Bewegung gut geeignet (da sie auch zugleich sehr gelenkschonend sind).

Wirkungen:

- Gesundheit und Wohlfühlgefühl stellen sich ein.
- weniger Medikamente werden benötigt.
- soziale Kontakte entstehen (im Bad, bei Angeboten)
- körperliche Selbständig- und Unabhängigkeit (Gesunderhaltung sorgt für längere und bessere Mobilität, auch im Alter)

### Lebenslang Sport treiben!

(Was Verbände/Vereine, Trainer und Übungsleiter – noch – tun können, um „lebenslang“ für das Schwimmen zu motivieren.)

Stärkung des Gesundheitsaspekts in der Ausbildung:

- Welches ist der gesündeste Schwimmstil?
- Beachtung altersspezifischer Besonderheiten (20+, 50+, 80+)
- Wo und wann gibt es welche körperliche Grenzen?

Motivation kann erfolgen durch:

- Gezielte Methodik (nicht nur „Bahnen ziehen“) – Methodenvielfalt
- Gesundheitsorientiertes Training
- Alters- und zielgruppengerechte Angebote und Ansprache
- Spaß, auch außerhalb der Schwimmhalle
- Vermeidung von Unter-/Überforderung
- Beteiligung der Teilnehmer, auch an der Programmgestaltung

Es wird empfohlen, dass ein Modul „Gesundheit im Sport“ Pflicht in der Aus- und Fortbildung aller Trainer und Übungsleiter wird. Die Verbände sind aufgerufen, „Gesundheit (Aquasport) auf Rezept“ zu etablieren und auch medial mehr auf den Gesundheitsaspekt zu setzen („Gesundheit als Marke“).

Unter sozialem Aspekt erscheinen alters- und generationsübergreifende Angebote (bspw. Eltern-/Kindertraining gleichzeitig) oder die Möglichkeit „dualer“ Angebote (Sportangebote in englischer Sprache; Sport mit „integriertem Englisch-Unterricht“, aber auch Ganztagsangebote etc. sinnvoll. Alle Angebotsformen könnten in einer „Akademie für Gesundheitssport“ gebündelt verfeinert und vermittelt werden.

### Organisierte Gesundheit!

(Welche Rahmenbedingungen sollte/muss man verändern, um Gesundheitssport optimal zu ermöglichen...?)



Imageverbesserung:

- Verdeutlichung des Zusammenhangs Schwimmen – Gesundheit – Basisfähigkeit
- Die hohe Beitragsfähigkeit des Schwimmens zu sozialen Aspekten (auch Inklusion, demografischer Wandel, Migration,...)
- Verbesserung der Infrastruktur
- Anbieterübergreifende Argumentation
- Koordinierung von Angeboten (nicht alle Nutzer machen gleiche Angebote...)
- Gemeinsames Auftreten gegenüber Badbetreibern
- Zielgruppengerechte Eignung (Zugangszeiten, Barrierefreiheit, Raum- und Wassertemperatur, Belüftung, Beschallung und Beleuchtung, Wohlfühlfaktor)
- Verbesserung der Erreichbarkeit („Bäderbus“ in Städten und Gemeinden, Kombiticket – Eintrittskarte beinhaltet Busticket)

Finanzen und Verwaltung:

- Ausnutzen aller Zuschussmöglichkeiten
- Sponsoring, Medienarbeit, ggf. mit allen Verbänden/auf allen Ebenen
- Schulungen für Vereinsfunktionäre

Gesamtergebnisse der drei Gruppenarbeiten:

- Bewegung im Rahmen der eigenen (körperlichen) Möglichkeiten unter geeigneten Rahmenbedingungen unterstützt und fördert die Gesundheit!
- Bewegung im Wasser muss eine stärkere Säule in der Gesundheitserziehung werden.
- Der regelmäßige Weg ins Schwimmbad ist gesünder als der zur Apotheke!
- Mehr Schwimmen = weniger Pillen!

## Die Referenten

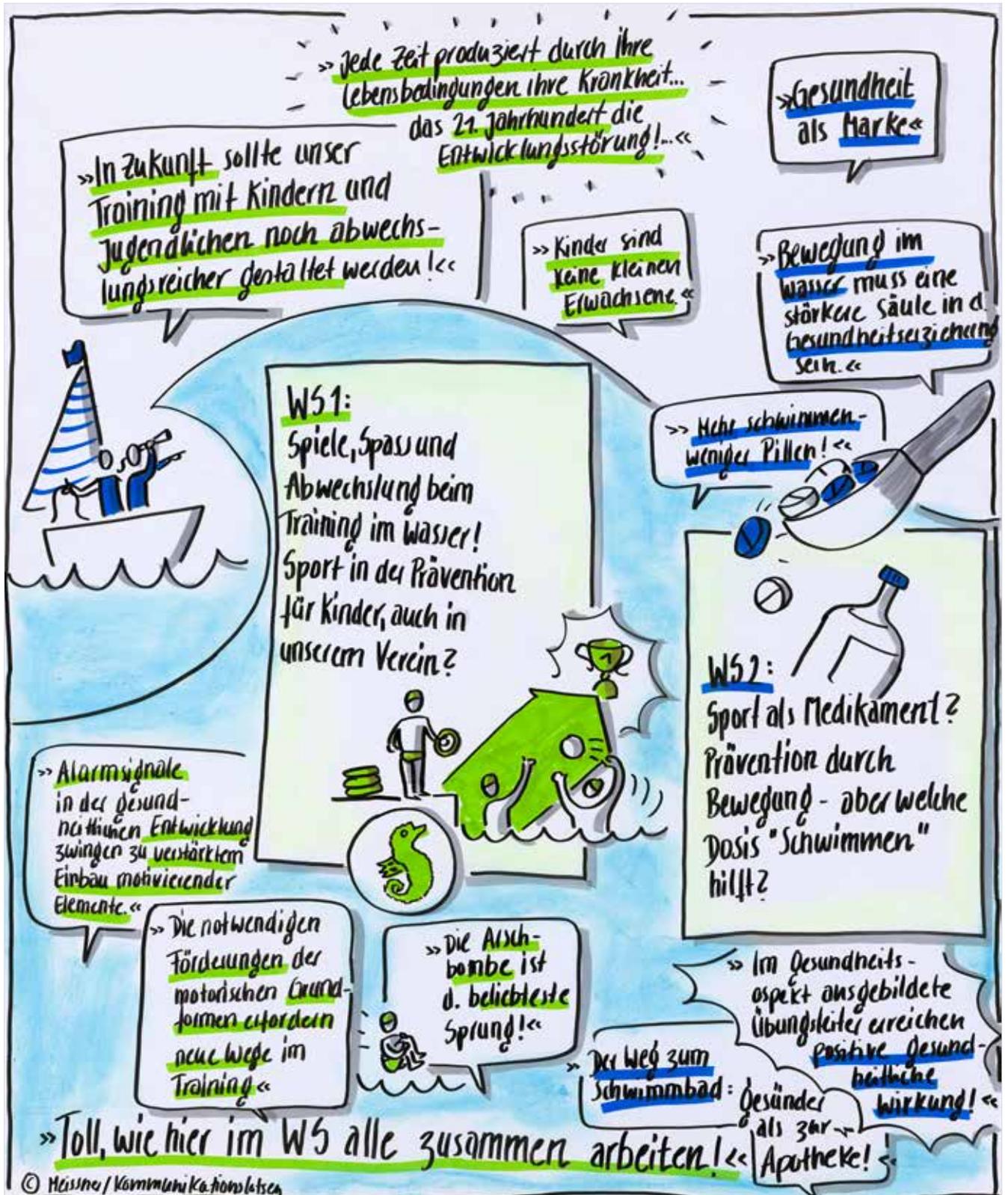
### Dr. Lothar Thorwesten

Dipl.-Sportlehrer, Wissenschaftlicher Assistent, Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster, Teamchef der DLRG-Nationalmannschaft

### Thorsten Reus

Präsidentbeauftragter Lizenzen DLRG-Präsidium; Präsident LV Hessen

# Die Ergebnisse der Workshops 1 & 2 im Überblick



Dr. Jens Keyßner & Uwe Kamps

## Schwimmen als Aktivität über die Lebensspanne und im Alter – Seniorenschwimmen als Möglichkeit der Gesundheitsförderung

### Festgestellte Ausgangssituation

Die Zahl der Senioren, also derer, die 60 Jahre und älter sind, wird sich in den nächsten Jahren drastisch erhöhen. Auf dieses Phänomen des demografischen Wandels, welches seit Jahren beschrieben wird, gilt es zu reagieren. Es müssen deshalb soziale Netzwerke geschaffen werden, die altersgerechte Strukturen aufbauen oder erweitern. Hier stellt sich die Frage: Was kann die DLRG oder was muss die DLRG in diesem Bereich leisten? Die DLRG hat sich dieser Aufgabe gestellt. 2006 wurde das Referat „Sport in der Prävention“ geschaffen, in dem der Ausbildungsgang „Übungsleiter B Sport in der Prävention (im Bewegungsraum Wasser)“ durch den Deutschen Olympischen Sportbund anerkannt ist.

Ein Jahr später, 2007, wurde dann das „Referat 50+“ ins Leben gerufen. Hier wurden Ideen und erste Ansätze zum Umgang mit dieser Thematik entwickelt. Diese beiden strukturellen und konzeptionellen Aktivitäten der DLRG zeigen, dass insbesondere der gesundheitlichen Komponente der sportlichen Betätigung verstärkt Rechnung getragen wird.

Unabhängig von diesen relativ neuen Tätigkeitsfeldern richtet die DLRG schon lange Zeit die Seniorenmeisterschaften im Rettungsschwimmen aus. In der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen gibt es darüber hinaus schon seit Jahrzehnten (mindestens seit 1977) beim Deutschen Schwimmabzeichen eine Altersstaffelung.

### Entwickelte Problemskizze

Demografischer Wandel in Verbänden: Der demografische Wandel lässt sich an Zahlen des Württembergischen Landessportbundes aufzeigen. Danach sind die Mitglieder im Alter von über 60 Jahren von 2010 auf 2011 im Schnitt um rd. 2,9% gewachsen. Im gleichen Zeitraum ist die Mitgliederzahl insgesamt um rd. 0,2% gesunken. Beim Deutschen Schwimmverband ergab sich ein Mitgliederzuwachs bei den über 60-Jährigen von rd. 1,1% von 2009 auf 2010 und bei der Gesamtmitgliederzahl ein leichter Rückgang von 0,6%. Im Jahr 2009 waren bei der DLRG 39.591 Mitglieder (7,11% der Gesamtzahl) 61 Jahre und älter, 2010 waren es 39.872 (7,14%) und 2011 bereits 40.577 (7,29%). Das bedeutet eine Erhöhung der Mitgliederzahl ab 61 Jahre von 2009 zu 2010 um 0,7% und von 2010 zu 2011 um 1,76%. Dabei ist die Mitgliederzahl der DLRG insgesamt von 2010 zu 2011 um 1.471 Mitglieder, das entspricht 0,26%, gesunken.

Körperliche Aktivitäten in der Lebensspanne: Die körperliche Aktivität gliedert sich in sportliche Aktivität (z.B. Jogging, Fußball, Schwimmen) und körperliche Aktivität im Sinne von Lebensstilaktivitäten (z.B. Spazieren, Radfahren, Gartenarbeit). Dabei ist sportliche Aktivität eine Form der strukturierten kör-



© nyul - Fotolia.com

perlichen Aktivität, also ein bewusster Einsatz von Bewegung, verbunden mit besonderen Effekten, hervorgerufen z.B. durch zielgerichtetes Training. Untersuchungen haben ergeben, dass kritische Phasen in der Lebensspanne eine Lebensstiländerung ermöglichen, also sowohl einen Einstieg als auch einen Ausstieg aus z.B. sportlicher Aktivität. Das Seniorenalter ist eine Phase mit besonders hoher Bereitschaft für eine Lebensstiländerung im Sinne des Beginnens körperlicher Aktivität. Diese Phase gilt es zu nutzen. Aufgrund des demografischen Wandels steckt hier ein riesiges Potenzial für Verbände und Vereine wie die DLRG.

### Ermittelte Folgen

Im Rahmen einer Befragung unter 243 Senioren im Alter von 50 bis 91 Jahren, die an der Seniorenhochschule studieren, wurden deren sportlichen Aktivitäten erhoben. Der befragte Personenkreis war im Wesentlichen hoch gebildet (über 50% hatten einen Hochschul-/Studienabschluss). Die Stichprobe verteilte sich nahezu gleichmäßig auf Frauen und Männer. Über 80% der Befragten gaben an, gar nicht oder kaum körperlich beeinträchtigt zu sein. Auf die Frage, ob sie sportlich aktiv seien, antworteten 82% mit ja. Dabei lag das Laufen und Wandern mit 32% vor der Gymnastik (20%) und dem Radfahren (13%). Für das Schwimmen entschieden sich lediglich 9% der Befragten. Die Angaben zur Intensität der sportlichen Betätigung gingen von leicht und locker (27%) bis flott und zügig (66%). Nur 7% gaben an, hart und angestrengt Sport zu betreiben. Die Frage nach der Häufigkeit der sportlichen Betätigung wurde von jeweils 37% mit zweimal pro Woche oder sogar dreimal pro Woche bis täglich beantwortet und das sogar über 40 Minuten (67%). Nur 32 Senioren konnten sich allerdings für das Schwimmen als Sportart begeistern. Davon 9 als erste, 16 als zweite, 5 als dritte und 2 als vierte Sportart. Nach den Gründen für die sportliche Betätigung befragt, werden die Gesundheit, die Fitness und die Leistungsfähigkeit vorrangig genannt. Auffällig dabei ist, dass der „Kontakt zu anderen“

### 3. Symposium Schwimmen

#### Workshop 3

scheinbar keine besondere Rolle spielt. Bei der Auswahl des Sportangebots stehen der gesundheitliche Nutzen, die Erreichbarkeit der Sportstätten und die Kompetenz des Übungsleiters an vorderer Stelle, gefolgt von der Tageszeit des Angebots.

#### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

Während der Diskussionsphase haben sich einige Schlagsätze eingepreßt, die die Lösungsansätze und -vorschläge hinreichend beschreiben, auch wenn diese teilweise in Widerspruch zu den Erhebungsdaten stehen: „Auch Senioren haben keine Zeit“; „Wenn die Senioren zum Schwimmen kommen, dann wollen sie es krachen lassen.“; „Die soziale Komponente spielt eine große Rolle.“; „Seit unser Bad eine Ecke mit Korbstühlen hat, ist der Bereich hoch begehrt.“; „Seniorenarbeit als Aufgabe wahrnehmen!“;

#### **Seniorenschwimmen in der Zukunft:**

Forderungen an Verbände und Vereine:

- Finanzierung/Politik: Förderprogramme auflegen und koordinieren, Ehrenamt stärken, Anerkennung, Umdenken, kein Kommerz, politisches Bewusstsein schaffen
- Zusammenarbeit: Kommunikationsstrukturen/Netzwerke aufbauen (DOSB, Krankenkassen, Kommunalverbände, Schwimmmeister, Seniorenverbände...), gemeinsame Projekte auflegen, Ehrenamtsbörsen
- Angebote entwickeln, Ansprechpartner stellen
- z.B. [www.programm-altersbilder.de](http://www.programm-altersbilder.de) ein Projekt der Schirmherrin des Symposiums Dr. Kristina Schröder, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

#### **Seniorenschwimmen in der Nähe:**

Forderungen an kommunale Bäder:

- Gebäude: senioren-, behindertengerecht, barrierefrei, viel Platz, Einstiegshilfen, rutschsichere Fliesen, Umkleiden, Schwimmbäder statt Spaßbäder

- Ausstattung: Ruhebereiche, soziale Interaktionsbereiche, Wassertemperatur
- Rahmenbedingungen: Öffnungszeiten früh und spät, außerhalb des sonstigen öffentlichen Betriebs, abgetrennte Bereiche, Eintrittspreise, spezielle Angebote (z.B. Schwimmausbildung/Gymnastik)
- Umdenken bei den Betreibern: Bäder sind soziale, keine wirtschaftlichen Einrichtungen

#### **Seniorenschwimmen in Sicherheit:**

Forderungen an die DLRG:

- Angebote extern: Kurse statt Dauermitgliedschaft, Seminare zum Thema, (alternative) Trainingsprogramme, gezielte Öffentlichkeitsarbeit zur Gesundheitsförderung, Reha-Kurse, Angebote zur aktiven Mitarbeit, Angebote für Eltern/Großeltern von Schwimmanfängern parallel
- Angebote intern: moderater Zugang zu Übungsleiterlizenzen, spezielle einfache Fortbildungsangebote, Weiterbildung für altersgerechtes Training, Prüfungsordnung 50+, mehr Anreize schaffen, Altersstaffelungen auch beim Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (RSA)
- eigene, persönliche Ansprechpartner, Kommunikationswege vereinfachen, satzungsgemäße Aufgabe, Seniorenvorstand, Spielmobil für Senioren

#### **Die Referenten**

##### **Dr. Jens Keyßner**

Institut für Gesundheitswissenschaften, Abteilung Sport und Bewegung, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

##### **Uwe Kamps**

Präsidialbeauftragter „Rettungsschwimmen“, DLRG-Präsidium; Referatsleiter Rettungsschwimmen DLRG-LV Rheinland-Pfalz



Aufmerksame Teilnehmer fanden sich in allen Workshops.

Anne Katrin Hinsch & Sven Pringal

## Kleinkinderschwimmen – spielend die nächste Schwimmgeneration ausbilden

### Festgestellte Ausgangssituation

Haben Sie schon einmal als Kind oder als Erwachsener mit ihren Kindern das Brettspiel „Obstgarten“ gespielt? Egal, wie Sie diese Frage beantworten, es verschaffte Ihnen oder den Workshop-Teilnehmern auf dem Symposium weder einen Vor- noch einen Nachteil. Es drängte sich eher die Frage auf, was solch ein Brettspiel mit einem Schwimm-Symposium zu tun haben soll. Erwachsenen fällt es schwer, die Welt (wieder) mit Kinderaugen zu sehen und Lerninhalte kindgerecht zu lehren. Aber bereits 1632 wusste schon John Locke, dass „die größte Kunst ist, den Kleinen alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel und Zeitvertreib zu machen“.

### Entwickelte Problemskizze

Spielend Lernen heißt die Devise, die die Referentin im Bereich des Kleinkinder- und Säuglingsschwimmens den Workshop-Teilnehmern näherbringen wollte.

Dabei sollten sich die Teilnehmer in die Lage der zwei bis vier Jahre alten Kinder versetzen und, angelehnt an ein klassisches Kinderspiel, Grundelemente des Schwimmens wie das Fortbewegen, Antreiben, Gleiten, Springen, Schweben und Auftreiben sowie das Atmen und Tauchen in einem Bewegungsspiel im Wasser vermitteln.

Zeitgleich lassen sich in an Spielen orientierenden Übungen körperliche, motorische, geistige, emotionale und soziale Anforderungen an die Kinder umsetzen.

### Ermittelte Folgen

Im Spiel „Obstgarten“ geht es darum, auf dem Spielbrett abgelegte Früchte würfelnd einzusammeln. Der Würfel zeigt an, welche Frucht der würfelnde Spieler in seinem Obstkorb ablegen darf. Ein Feld des Würfels ist ein Rabe, welcher aus Puzzleteilen bestehend in der Spielfeldmitte zusammengelegt wird. Ist er vollständig, so haben alle Mitspieler – also nicht ein Spieler allein – verloren. Sammelt man alle Früchte ein, bevor der Rabe zusammengelegt ist, dann haben alle gewonnen. Ein wesentlicher Vorteil des gewählten Brettspiels ist die Tatsache, dass es keinen einzelnen Verlierer und mehrere Gewinner gibt. Zunächst wurde das Brettspiel zeitgleich von mehreren Gruppen lautstark mit viel Gelächter gespielt. Dadurch angelockt, schauten einige Mitarbeiter, Helfer und Funktionäre, die in der Nähe des Seminarraums zu tun hatten, herein. Somit verfehlte diese Einleitungsphase nicht ihr Ziel – Neugier zu wecken. Neugier, die bei Kindern und Erwachsenen der Antrieb zum erfolgreichen, entdeckenden – und auch ansteckendem – Lernen ist.

In der sich dem Brettspiel der erwachsenen Teilnehmer anschließenden Gruppenarbeitsphase sollten die Teilnehmer die Grundideen des Spieles – Sammeln und Transportieren – mit dem entsprechenden Material und unter Einbezug der Grundelemente



Ins Spiel verteilt. Teilnehmerinnen spielen „Obstgarten“.

des Schwimmens im Wasser umsetzen. Schließlich stellten die Workshop-Teilnehmer in Gruppenvorträgen verschiedene Spielvarianten für das Üben im Wasser vor und diskutierten diese.

### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

Am Beispiel des Brettspiels „Obstgarten“ wurde veranschaulicht, wie man an Land gespielte Inhalte für den Bereich des Anfängerschwimmens in das Wasser übertragen und dort vermitteln kann. Es wurde deutlich, dass die lineare Spielweise eines Brettspiels, bei dem jeder nacheinander an der Reihe ist, dem oft zeitgleichen Spielen aller Teilnehmer im Wasser gegenübersteht. Hier obliegt es dem Schwimmlehrer mit dem ihm zur Verfügung stehenden Material, den Kindern und begleitenden Eltern im Wasser Anregungen zu schaffen, die auf das Alter und das Können der Kinder und der begleitenden Erwachsenen zugeschnitten sind.

### Die Referenten

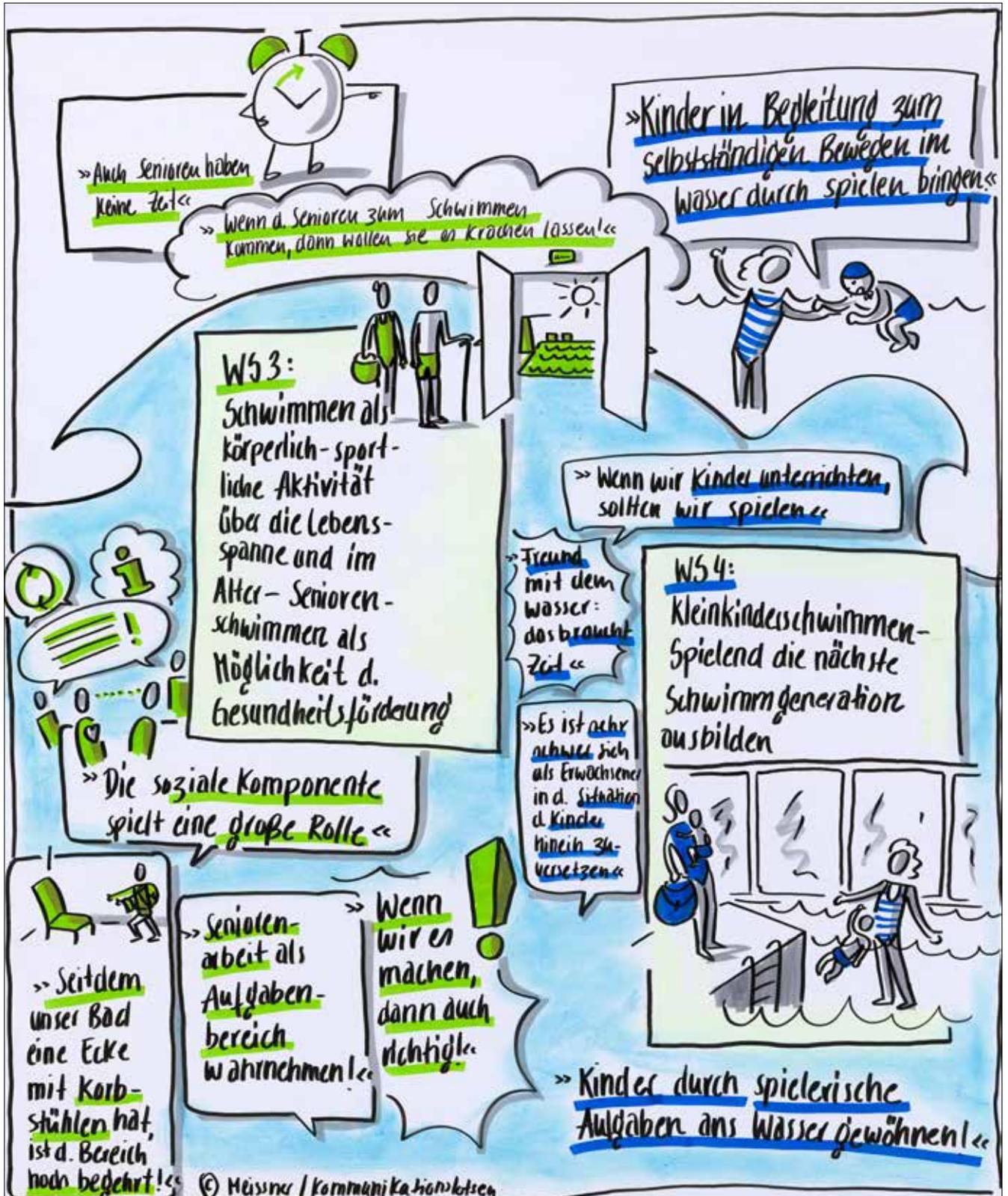
#### Anne Katrin Hinsch,

Diplom-Sportwissenschaftlerin (DSHS Köln),  
Referentin und Kursleiterin Säuglings- und  
Kleinkinderschwimmen, Tanzpädagogin

#### Sven Pringal,

Präsidentenbeauftragter Schwimmen, DLRG-Präsidium

# Die Ergebnisse der Workshops 3 & 4 im Überblick



Ergebnispräsentation als Zeichnung von Ceren Meissner / [www.kommunikationslotsen.de](http://www.kommunikationslotsen.de)

Frank Keminer

## Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser – Korrekturfähigkeiten auch durch Ausbildung auf der ersten Lizenzstufe?

### Festgestellte Ausgangssituation

Im Bereich der Aquasportangebote für Erwachsene bietet die DLRG auf Bundesebene derzeit die Lehrgangsfolge „Übungsleiter B-Sport in der Prävention“ an, die nach erfolgreicher Absolvierung einer Lernerfolgskontrolle mit einer Lizenz endet. Voraussetzung für den Erwerb dieser Lizenz ist auch der Besitz einer C-Lizenz. Diese kann entweder durch den Trainer C-Rettungsschwimmen (vermittelt über den DLRG-Lehrschein“) bzw. über einen anderen Übungsleiter bzw. Trainer C mit einem Bezug zum Bewegungsraum Wasser erfüllt werden. Hier zeigt sich in der praktischen Arbeit das Problem, dass es zunehmend Interessenten am Übungsleiter B-Sport in der Prävention gibt, die jedoch nicht im Besitz des Lehrscheines sind. Die Gründe, warum kein Lehrschein vorhanden ist, sind vielfältig und waren nicht im Rahmen des Workshops zu diskutieren.

### Anforderungen an einen Übungsleiter im Bereich des Aquasports

An einen im Bereich des Aquasports für Erwachsene eingesetzten Übungsleiter werden vielfältige Anforderungen gestellt, die aus der Adressatengruppe heraus erwachsen. Der Übungsleiter muss umfassende Fachkenntnisse haben, neben denen aber auch methodische und didaktische Kenntnisse vorhanden sein müssen, damit ein Aquasporttraining mit Erwachsenen möglich ist. Aquasport ist hierbei ein Sammelbegriff für die unterschiedlichen Bewegungsangebote aus dem Bereich der Gymnastik und auch des Schwimmens, die mit den Teilnehmern durchgeführt werden können. Das Training mit Erwachsenen ist mittlerweile viel vielschichtiger, um es auf „Wassergymnastik“ zu reduzieren.

Eine wesentliche Anforderung, die auf den Übungsleiter zukommt, ist die richtige Übungsauswahl, die Begleitung des Lernprozesses der Teilnehmer bei der richtigen Übungsausführung bis hin zur wichtigen Korrektur von Fehlern. Hierbei muss der Übungsleiter in der Lage sein, die unterschiedlichen Bewegungsformen, die im Aquasport vorkommen, zunächst zu vermitteln und sodann bei der Durchführung seitens der Teilnehmer auf Fehler untersuchen zu können. Bei auftretenden Fehlern muss der Übungsleiter dann in der Lage sein, korrigierend eingreifen zu können

### Ermittelte Folgen

Um die vorstehenden umrissenen Anforderungen erfüllen zu können, ist eine fundierte Ausbildung der eingesetzten Übungsleiter erforderlich. Klar ist eins: Zur Durchführung von Aquasportangeboten, die mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ versehen sind, ist eine Lizenz „Übungsleiter B“ erforderlich. Können andere Angebote im Bereich des Aquasports auch von Übungsleitern erbracht werden, die eine C-Lizenz haben? In den Workshops stellte sich heraus, dass es

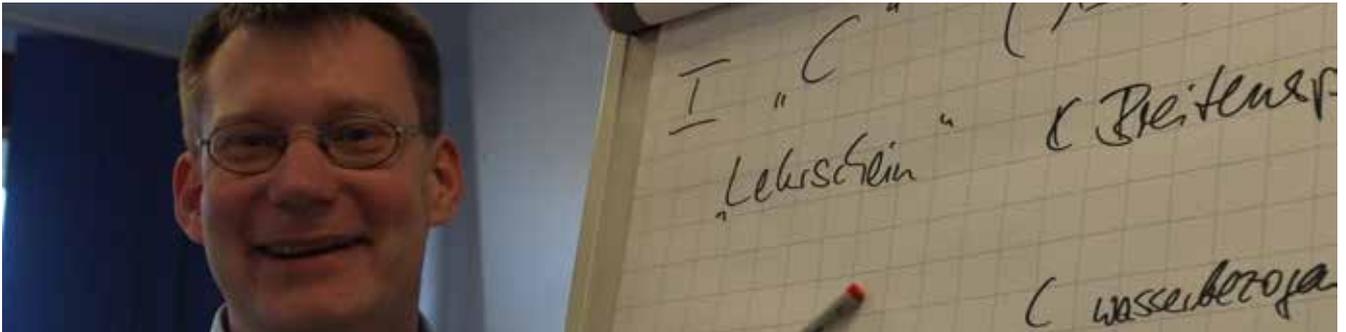
letztlich auf zwei wesentliche Faktoren ankommt. Sicherlich ist es erforderlich, dass die Übungsleiter eine fundierte Ausbildung haben. Genauso wichtig ist es aber auch, dass die Übungsleiter vielfältige Erfahrungen in der Materie haben, die durch Lehrpraxis erworben werden. Letztlich wird es auch darauf ankommen, dass Kenntnisse und Erfahrungen dokumentiert werden. Dies erfolgt durch den Erwerb einer Lizenz. Nur eine Lizenz nach den anerkannten Regeln des DOSB ist ein Garant dafür, dass eine inhaltlich fundierte Ausbildung nach vorgegebenen Regeln stattgefunden hat. Eine solche standardisierte Lizenz bietet im Endeffekt auch Sicherheit, wenn es nach Unfällen bei Aquasportangeboten zu rechtlichen Auseinandersetzungen kommen sollte. Im Bereich des Aquasport besteht zudem die Tendenz, dass durch kommerzielle Anbieter „Fantasilizenzen“ angeboten werden, die inhaltlich mit DOSB-Lizenzen nicht vergleichbar sind, aber den Teilnehmern in den Aquasportangeboten einen Ausbildungsstand vortäuschen sollen. Letztlich wird seitens der Teilnehmer auch die Qualität des Aquasportangebots am Ausbildungsstand des Übungsleiters festgemacht.

### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

Ausgehend von den vorstehenden Folgen bestand innerhalb der Workshops Einigkeit über folgende Positionen:

- Der Übungsleiter B-Sport in der Prävention ist vom Ausbildungsstandard her unverzichtbar für Aquasportangebote in der DLRG.
- Infolge des Ausbildungsaufwands werden nicht alle heute im Aquasport für Erwachsene eingesetzten Übungsleiter die Ausbildung zum Übungsleiter B absolvieren.
- Im Interesse umfassender Vermittlungs- und Korrekturkompetenzen sollte für alle im Aquasport eingesetzten Übungsleiter eine hochwertige Ausbildung angeboten werden, dies jedoch auf unterschiedlichen Ebenen des DOSB-Lizenzsystemes. Hierbei sollte auch auf der C-Ebene eine Ausbildung vorgehalten werden.





Ausdrücklich betont werden soll an dieser Stelle nochmals der Umstand, dass es nicht beabsichtigt ist, eine Forderung aufzustellen, dass demnächst für jedes Wassergymnastik-Angebot in einer Gliederung ein Übungsleiter C erforderlich ist. Das ist nicht beabsichtigt und kann auch kein wünschenswertes Ziel sein. Ziel muss es aber sein, dass die heute bestehende Zahl lizenzierter Übungsleiter erhöht wird. Die Zahl der nicht lizenzierten Ausbilder, die aktiv ausbilden, ist zu reduzieren. Bestehende Kurse sollten dabei aber nicht in ihrer Durchführung gefährdet werden. Die Qualifizierung bisher ohne Lizenz arbeitender Ausbilder ist die künftige Herausforderung.

In diesem Kontext ist ein Übungsleiter C - Aquasport erforderlich. Dieses Erfordernis besteht aus zwei Gründen:

1. Es muss auch für Interessierte, die nicht über den Trainer C-Rettungsschwimmen („Lehrschein“) verfügen, eine Zugangsmöglichkeit zu der Ausbildung Übungsleiter B-Sport in der Prävention geschaffen werden.
2. Für die Lehrenden im Aquasport für Erwachsene muss eine Ausbildung bestehen, die inhaltlich auf der Ausbildung der C-Ebene von DOSB-Lizenzen liegt. Nur hierdurch kann den Erfordernissen einer sich in vielen Bereichen wandelnden Gesellschaft Rechnung getragen werden.

Ausgehend von dieser Position ist im Workshop sodann diskutiert worden, welche Ausbildungsinhalte ein Übungsleiter C-Aquasport haben soll. Die Ergebnisse der Diskussion und auch die Argumente sind durch den Workshopleiter gesichert worden und werden in der kommenden Zeit in die Konzeption aufgenommen. Eine Darstellung dieser vielfältigen Argumente im Rahmen der Darstellung in diesem Lebensretter „spezial“ würde den Rahmen sprengen.

Der Workshop endete mit dem Ergebnis, dass die Konzeption eines Übungsleiters C-Aquasport durch die Teilnehmenden begrüßt wird. Hier sind zeitnah die nächsten Schritte zu ergreifen (Konzeption des Ausbildungsgangs, Beschlussfassung in den Gremien der DLRG, Abstimmung mit dem DOSB, Durchführung entsprechender Ausbildung zunächst auf Bundes- und sodann auf Landesverbandsebene).

### Der Referent

**Frank Keminer,**

Präsidialbeauftragter Sport in der Prävention und Breitensport, DLRG-Präsidium

Anzeige

## DLRG-MATERIALSTELLE

# Alles, was Retter brauchen!

**Bekleidung // Rettungsmittel und -geräte //**  
**Fahrzeuge und Boote // Lehrmaterial //**  
**Abzeichen // Werbemittel**

**Bestellungen & Preise am Telefon: 05723 – 955 600 oder direkt im Shop unter: <http://mat.dlrg.de/>**

Dr. Gunther Volck & Wolfgang Cech

## Schwimmunterricht heute – Möglichkeiten und Grenzen des Machbaren

### Festgestellte Ausgangssituation

Der große Bildungsanspruch:

- Schwimmen gehört zum Bestandteil einer umfassenden Bildung und Erziehung aller Kinder, bildet die Grundlage für ein gesundes Aufwachsen wie auch erfolgreiches Lernen und ist für eine ganzheitliche, gesunde Persönlichkeitsentwicklung unverzichtbar.

Pädagogische Bedeutsamkeit des Schwimmens:

- Schwimmen verhilft Kindern einen neuen Bewegungsraum zu erschließen.
- Schwimmen bietet ein sehr breites Spektrum von Bewegungsanlässen bis ins hohe Alter.
- Schwimmen ermöglicht einzigartige, elementar-typische Erfahrungen, die nicht austauschbar sind.

Aus v.g. Gründen zählt Schwimmen in allen Lehrplänen zum Schulsport, insbesondere in der Grundschule.

In weiterführenden Schulformen gehört Schwimmen im Sinne einer Ausdifferenzierung weiterhin zum Sportunterricht.

### Entwickelte Problemskizze

Grundsätzlich ist die Aufwertung des Sportunterrichtes als Bildungsfach positiv zu betrachten. Die bewegungsfeldorientierten Bildungspläne als staatliche Vorgaben beschreiben jedoch wenig konkrete Inhalte.

### Ermittelte Folgen

Lehrpläne werden in ihrem Forderungskatalog immer komplexer. Durch die föderale Bildungsstruktur in den Bundesländern gibt es unterschiedliche Ansätze und eine Einheitlichkeit ist damit nicht gegeben.

Das Fach Schwimmen in der Schule eröffnet einen großen Frei- raum für die Lehrenden, beginnend von den Sportschwimmarten über das Rettungsschwimmen bis hin zum Synchronschwimmen und zur Aquafitness. Zusätzlich sollen im Fach Schwimmen verbindliche Kompetenzen vermittelt werden: Sachkompetenz, Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz. Weiterhin wird in den Lehrplänen gefordert: Regelkenntnisse, Umweltbewusstsein, hygienische Verhaltensweisen, Wirkung des Schwimmens auf den Organismus, Grundlagen der Trainingsmethoden, Gefahren des Wassers einschließlich Verhaltensregeln und Wettkampfbestimmungen.

Kernfragen lauten daher:

- Handelt es sich bei den Lehrplänen um eine über- bemühte Legitimation des Schwimmunterrichtes?
- Ist dann nicht auch Skepsis angesagt hinsichtlich der hohen Erwartungen an den Schwimmunterricht?

- Ist es zutreffend, dass sich der Eindruck einer zunehmenden Beliebigkeit hinsichtlich der Ziele und Themen nur schwer widerlegen lässt?

Dr. Volck kritisiert die Überfrachtung der Lehrpläne mit allen nur denkbaren Möglichkeiten des Aufenthaltes im Wasser.



© Tobillander - Fotolia.com

### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

Im Anschluss an den Einführungsvortrag haben fünf thematische Arbeitsgruppen an den nachfolgenden Teil-Themen gearbeitet:

#### 1. Alltag des Schwimmunterrichts (Probleme)

Probleme	Lösung
Keine zweite Lehrkraft	Kooperation mit qualifizierten Eltern/mit der DLRG
Geringe effektive Schwimmzeit	Doppelstunden, Randstunden
Wenig Platz	Schwimmbad für Schulunterricht blocken (Schulträger) Nichtschwimmer Schwimm-Arbeitsgemeinschaft (Pflicht)
Nichtschwimmer	Schwimm-Arbeitsgemeinschaft (Pflicht)
Leistungsbewertung	Individuelle Bewertung verschiedener Faktoren (Entwicklung, Sozialverhalten etc.)

## 3. Symposium Schwimmen

### Workshop 6

Folgende Punkte hat diese Arbeitsgruppe als wesentliche Punkte erarbeitet:

#### Qualität und Sicherheit

- Wassergewöhnung
- Wassersicherheit
- eine saubere Schwimmtechnik
- unabhängig vom Alter

#### Unverzichtbar: Hygiene und Verhalten

- Duschen
- Baderegeln
- Selbst- und Fremdrehtung

#### Bei eingeschränkten Ressourcen

- nur die (Prüfungs-)Elemente , prüfen, die sicher prüfbar sind
- ggf. Kooperationen mit anderem Bad/Verrein o. Ä., um Teilprüfungen abzunehmen

#### 3. Zum Bildungsanspruch des Schwimmunterrichts

Bildungsanspruch ist eine Frage der Perspektive!  
Welcher Bildungsanspruch ist gemeint?

- Pädagogisch gehört Schwimmen zum Bildungsplan.
- Politisch ist gewollt: Alle Kinder sollen schwimmen können!
- Eltern forcieren den Erwerb des nächsten Abzeichens.

Wichtig für diese Arbeitsgruppe war, die Frage:  
Wie lassen sich die Kompetenzzuwächse bei den Kernelementen des Schwimmens möglichst objektiv messen“?

#### Kernaussage der Arbeitsgruppe:

- Schwimmen ist nicht primär Bildung; sondern lebenswichtige Basisqualifikation!

#### 4. Gesundheit und Schwimmen im Unterricht

##### Kernaussage der Arbeitsgruppe:

- Gesundheit ist für Kinder und Jugendliche nicht bedeutungsrelevant.

Im Vordergrund steht beim Schwimmen.

- Spaß an der Bewegung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Ausgleich zur Schule (ständiges Sitzen)

Schwimmen bietet.

- vielfältige Bewegungsformen
- einen Bewegungsdialog

Schwimmen gegen Bewegungsmangel:

- Schwimmen bietet Möglichkeiten insbesondere auch für adipöse Kinder.
- Der gesundheitliche Aspekt des Schwimmens wird unbewusst wahrgenommen, die wichtige Gesundheitserziehung erfolgt somit indirekt.

#### 5. Kommunikation im Schwimmunterricht

Bei diesem Thema stand die tatsächliche Kommunikation unter den Randbedingungen eines Schwimmbades im Fokus. Die Problematik liegt im Bereich der Akustik, die in unterschiedlicher Qualität vorzufinden ist. Die Arbeitsgruppe sieht hier verschiedene Möglichkeiten der Verständigung zwischen Lehrenden und Lernenden. Dies können sein: akustische Signale, Handzeichen, Fähnchen oder Flaggen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, allerdings müssen die Signale vor Beginn der Übungseinheiten festgelegt werden. Insbesondere ein Notsignal sei hier wichtig, so das Ergebnis der Arbeitsgruppe.

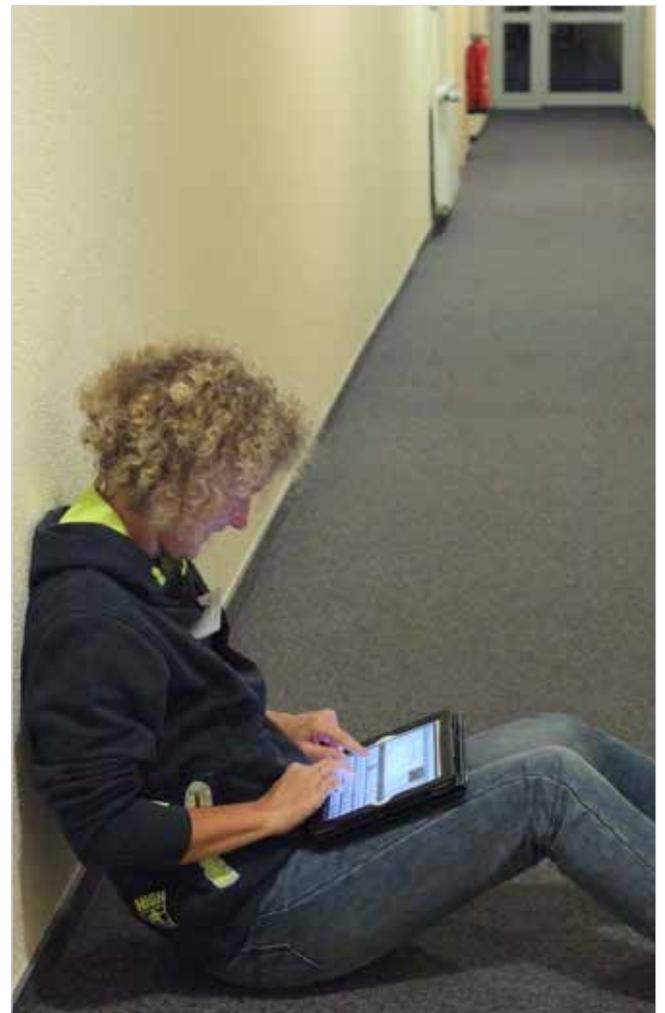
#### Die Referenten

##### Dr. Gunther Volck,

Akademischer Mitarbeiter i.R., Eberhard-Karls-Universität Tübingen – Institut für Sportwissenschaft

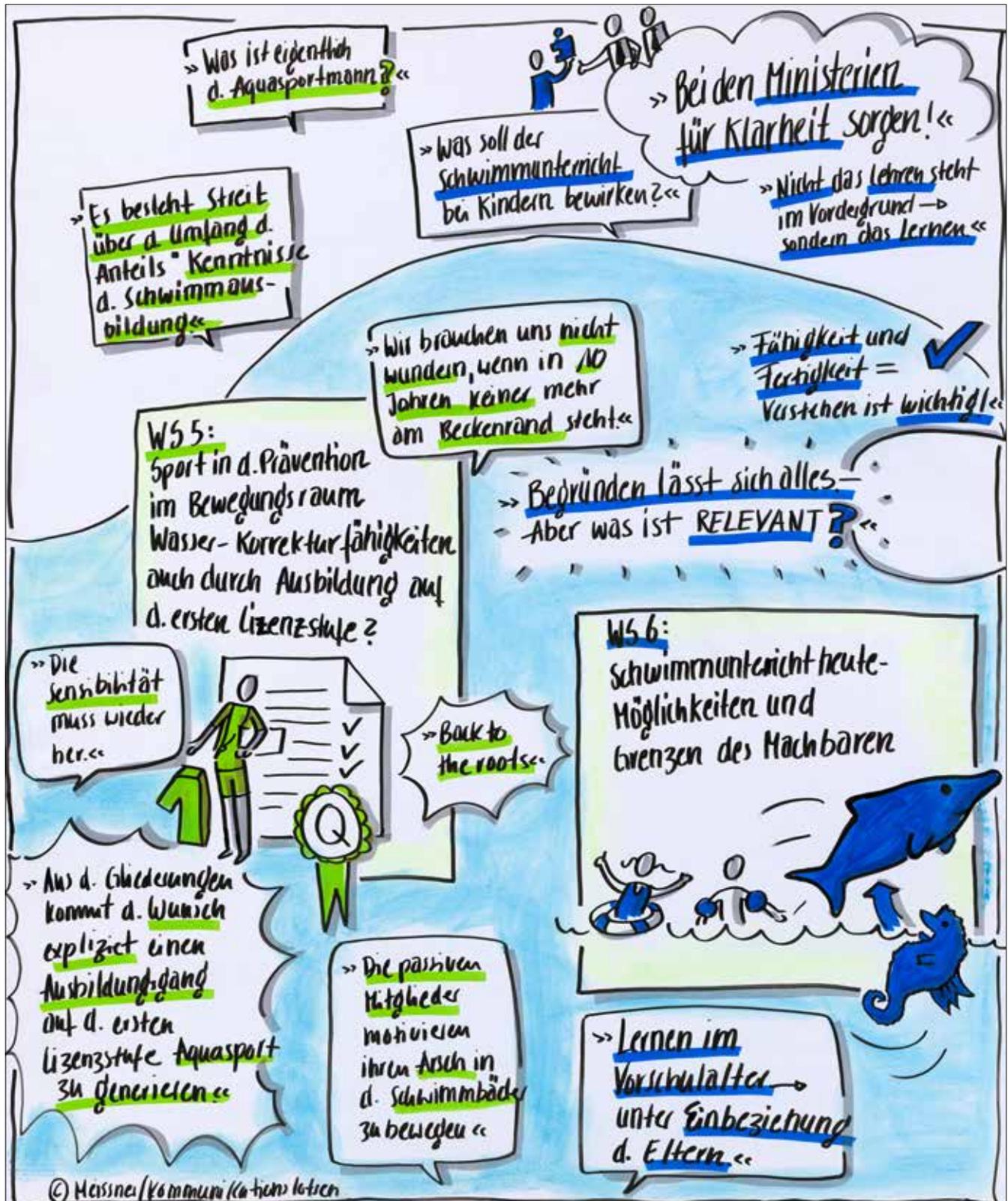
##### Wolfgang Cech,

Referent Multiplikatoren Ausbildung, DLRG-Bundesverband; Vizepräsident DLRG-LV Westfalen



Immer auf dem Laufenden. Gesehen am Rande des Symposiums.

# Die Ergebnisse der Workshops 5 & 6 im Überblick



Ergebnispräsentation als Zeichnung von Ceren Meissner / www.kommunikationslotsen.de

Dr. Detlef Beise & Bonnie Bernburg

## Das Könnensniveau der Schwimm(anfänger)er – retrospektiv, aktuell und ...

### Festgestellte Ausgangssituation

---

Im Impulsvortrag zu Beginn des Workshops fasste der Referent die Entwicklung des Schwimmunterrichts unter historischen und verschiedenen weiteren Aspekten zusammen. Gesellschaftlicher Ausdruck des Anspruchs an das Schwimmen und das damit verbundene Könnensniveau der jüngeren Generation waren die jeweiligen Bedingungen für den Erwerb von Schwimmabzeichen. Übereinstimmungen und Differenzen sowie Akzentuierungen hinsichtlich der jeweiligen Ziele und Inhalte sowie methodischer Lehrweisen waren dafür charakteristisch. Um die Bedingungen zu erfüllen, mussten bestimmte Leistungen erbracht werden.

Aus heutiger Sicht wird u.a. das („sichere“) Schwimmen als Zielstellung und unaustauschbares Kulturgut nicht nur für die jüngere Generation von verschiedenen Verantwortungsträgern erhoben.

### Entwickelte Problemskizze

---

#### Der sichere Schwimmer und Köner – was ist das?

In einer offenen Diskussion mit regem Erfahrungsaustausch über Ausbildung, Erwartungshaltungen und Vor- und Nachteilen verschiedener Schwimmtechniken wurde deutlich, dass eine Definition des „Schwimmenkönnens“ sowie des „sicheren Schwimmers“ als Grundlage für die weitere Arbeit fehlt. Beide Begrifflichkeiten kann man eher als eine Art „Cloud“/„Wolke“ bezeichnen, die aber nicht wirklich gegriffen werden konnte. Die Deutsche Prüfungsordnung bietet einen Rahmen, innerhalb dessen noch einiger Interpretationsspielraum möglich ist.

Die nachfolgenden Kernfragen wurden erörtert: Was ist Leistung? Was darf der Ausbilder von einem Schwimmanfänger (verschiedener Generationen) erwarten? Was muss erwartet werden? Zeigen die heutigen Schwimmanfänger noch so etwas wie Leistungsbereitschaft? Welche Schwimmtechnik kann die sinnvollste erste Technik sein, die ein Schwimmanfänger lernt? So wurde eine gemeinsame Zielvorstellung entwickelt, die als Grundlage für die weitere Arbeit diene.

### Ermittelte Folgen

---

Mit folgenden grundlegenden Positionen konnten sich die Teilnehmer beider Workshops gut identifizieren:

1. (Schwimmen-)Können = auf vielfältige Weise im Tiefwasser Auftrieb erleben und gut koordiniert Vortrieb leisten
2. Schwimmerisches Können ist Vortriebsleistung – ein sicherer Schwimmer ist ausdauernd und beherrscht mindestens eine Schwimmtechnik feinmotorisch!

3. Schwimmerisches Können ist im Ergebnis eines methodisch qualifiziert geführten Prozesses die Einheit und Wechselwirkung vieler Leistung bestimmender Faktoren, insbesondere Technik/Koordination sowie konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Kondition)
4. Schwimmerisches Können ist frühzeitig (beginnend im Vorschulalter), freudbetont und vielfältig, alters- und entwicklungsadäquat sowie unter Ausnutzung aller fördernden Bedingungen zu vermitteln

Argumentativ und überzeugend waren auch die Antworten und Ausführungen des Referenten auf Fragen von den Teilnehmern, die sich vorrangig auf die methodische Gestaltung des „Anfängerschwimmens“ bezogen.

### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

---

Je ausgeprägter die schwimmerischen Grundfertigkeiten entwickelt werden, desto erfolgreicher gelingt die Vermittlung der Technik(en) der Schwimmarten. Auf der Grundlage einer vergleichenden Betrachtung ausgewählter und für den Anfangsunterricht relevanter Kriterien (Zielstellung, Bewegungsstruktur, Konstitution der Schwimmanfänger, Orientierungsmöglichkeit, Körperverhalten, Anwendungsmöglichkeit, Antriebsweise und -wirkung, hydrodynamische Bedingungen, ...) kann und sollte das Brustschwimmen als Erstschwimmart favorisiert werden („0-Ton“ des Referenten). Sachlich begründet (Neigung zur Gewohnheit, ...) eignet sich die frühzeitige (sofortige anfängliche) Nutzung von Tiefwasser zur effektiven Vermittlung und Aneignung des Schwimmens, für die Entwicklung des Schwimmenkönnens sollten eher nur, wenn nötig, methodische Hilfsmittel zweckgerichtet (am Körperschwerpunkt) eingesetzt werden.

Neugierig und interessiert nahmen die Teilnehmer beider Workshops die Vorstellung eines zunächst sehr einfach erscheinenden Übungskomplexes entgegen, der erstmalig Möglichkeiten aufzeigt, wie Ausprägungsgrade koordinativer Fähigkeiten im Wasser, auch unter veränderbaren Gegenströmungsbedingungen, qualitativ und quantitativ erfasst und analysiert werden können. Die Zusammenhänge zwischen dem Beherrschungsgrad der Grundfertigkeiten und angeeigneter Techniken des Schwimmens im Anfängerbereich sowie dem Entwicklungsstand koordinativer Fähigkeiten der jüngeren Generation im (Vor-)Schulalter als Ausdruck des Könnensniveaus könnten mit diesem Kontrollverfahren näher charakterisiert werden.

Hinweise und gute Erfahrungen konnten auch im Zusammenhang mit weiteren Zielgruppen (Behinderte, Erwachsene, Senioren, ...), besonders jedoch hinsichtlich möglicher Fehlerkorrekturen bei der Technikvermittlung weitergegeben werden.

## Impressionen rund um das 3. Symposium



Interessant: Die Expertinnen und Experten beim Kamingespräch.



Kaminzimmer: Trotz vorgerückter Stunde gut gefüllt.



Bunt: Die Angebote auf dem Markt der Möglichkeiten.



Festabend: Ein Karikaturist sorgte für viel Heiterkeit.



Kurze Pause: Teilnehmerinnen im Gespräch.



Mitarbeiterbesprechung: Die fleißigen Helfer im Hintergrund.

Rege diskutiert wurde auch, wie Eltern und Angehörige der Schwimmanfänger pädagogisch wirkungsvoll und sensibel in den Lernprozess einbezogen werden können.

Mit viel Fantasie und eher Wunschvorstellungen entsprechend, aber unter ernsthaftem Hintergrund wurden Bädereinrichtungen „konzipiert“ und Nutzungsprinzipien aufgestellt, die eine qualitätsorientierte Schwimmbildung unter gleichberechtigten Nutzerinteressen ermöglichen sollten.

### Die Referenten

**Dr. Detlef Beise,**

Lehrkraft für besondere Aufgaben im Fachgebiet Schwimmsport, Universität Leipzig – Institut Bewegungs- & Trainingswissenschaft der Sportarten II

**Bonnie Bernburg,**

Referentin Multiplikatoren Ausbildung, DLRG-Bundesverband

Hermann Grams & Carmen Reus

## Vielfalt als Chance und Herausforderung – ein Generationenthema?

### Festgestellte Ausgangssituation

Die Ausbilder werden verstärkt mit unterschiedlichsten „Problemkindern“ konfrontiert.

Dies bedeutet, dass Kinder mit AD(H)S, Autismus, Wahrnehmungsstörungen, Entwicklungsverzögerungen, aber auch mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen den Alltag der Schwimmausbildung verstärkter prägen.

Ein wichtiger Aspekt ist die Erwartungshaltung der Eltern, die eine hohe qualitative und fachlich kompetente Schwimmausbildung für ihr Kind erwarten.

### Entwickelte Problemskizze

Ein Teil der Ausbilder fühlt sich mit dieser Vielfalt an Unterschiedlichkeiten überfordert. Es stehen nicht genügend Ausbildungshelfer zur Verfügung, diese haben oft noch wenig Erfahrung im Umgang mit dieser Klientel.

Die Wartelisten der Anfängerschwimmkurse sind sehr lang, sodass versucht wird, die Gruppengrößen bis ans Limit auszuschoöpfen.

Der demografische Wandel macht auch hier nicht halt. Ausbilder werden immer älter und brechen weg, ohne dass diese Lücken wieder gefüllt werden können.

Es gelingt meist nicht, bereits ausgeschiedene Ausbilder zurückzuholen.

Es fehlt an Weiterbildungsangeboten, die die Ausbilder weiterqualifizieren und auf ihr „neues“ Klientel vorbereiten. Dies gilt für zentrale wie auch dezentrale Angebote.

Ausbilder haben eine Erwartungshaltung an ihre Teilnehmer, die neu überdacht und entsprechend der heutigen Situation angepasst werden sollte.

### Ermittelte Folgen

Wird diesem Zustand nicht entgegengewirkt, ist damit zu rechnen, dass immer mehr Ausbilder aufgrund massiver Überforderung ihre Arbeit beenden.

Werden die zur Verfügung stehenden Wasserzeiten in vielen Ortsgruppen nicht erhöht, kann eine effiziente Arbeit mit kleineren Gruppen nicht gewährleistet werden.

Wird das Thema der Inklusion nicht ausreichend auf allen Ebenen der Verbände erarbeitet, umgesetzt und gelebt, werden Kinder/Erwachsene mit ihrem „Anderssein“ ins Abseits geraten und kein Teil unserer Organisationen werden.

Doch welche Bedürfnisse sind das? Welche Wünsche sind in Bäderstruktur und Ausbildung zu beachten?



„Problemkinder“ stellen eine neue Herausforderung dar.

### Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge

Landesverbände und Bundesverbände sollten ihr Angebot an Fortbildungslehrgängen erweitern. Lehrgangsinhalte sollten auf eine Erweiterung pädagogischer und psychologischer Aspekte überprüft werden, die es den Ausbildern ermöglichen sich auf unterschiedlichste Situationen, zumindest theoretisch, vorzubereiten.

Wichtig ist auch ein erweitertes Angebot an Hospitationsmöglichkeiten innerhalb der Verbände, um die Zusammenarbeit zu verbessern und von bereits gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrungen zu profitieren.

Es sollte eine Referentenliste (Pool) aller Fachbereiche (vielleicht sogar verbandsübergreifend) erstellt und zugänglich gemacht werden.

Die teilnehmenden (angehenden) Lehrkräfte bemängelten eine angemessene Vorbereitung in den Studiengängen. Diese berücksichtigen wenig bis überhaupt nicht die Umsetzung der geforderten Inklusion, was ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorruft. Hier sollten die Verbände mit den Hochschulen in den Dialog treten.

### Die Referenten

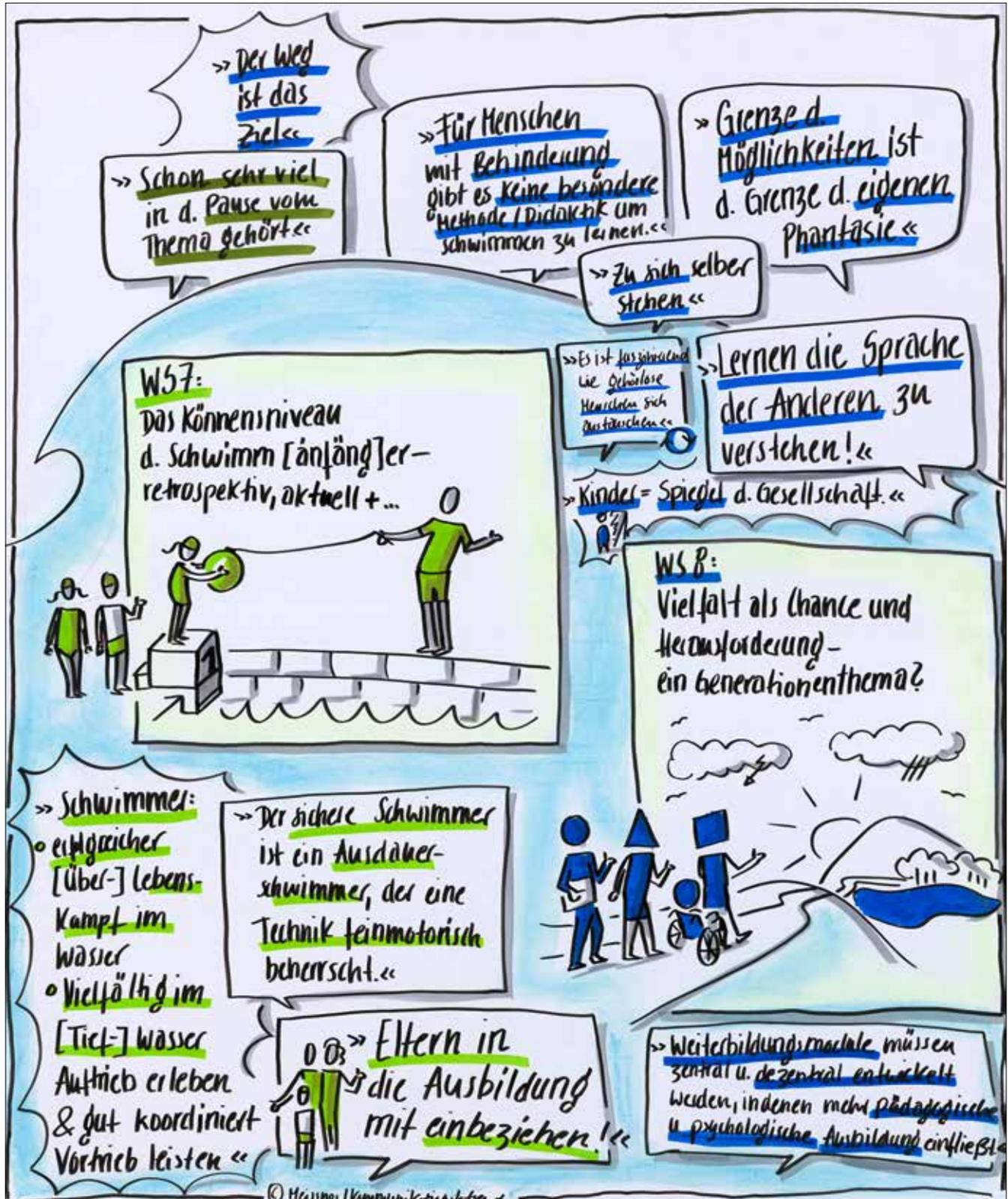
#### Hermann Grams,

Diplom-Sportlehrer (DSHS Köln) Behindertensport und Rehabilitation, Hannover

#### Carmen Reus,

Referentin Multiplikatorenausbildung, DLRG-Bundesverband; Beauftragte Schwimmen DLRG.LV Hessen

# Die Ergebnisse der Workshops 7 & 8 im Überblick



Ergebnispräsentation als Zeichnung von Ceren Meissner / [www.kommunikationslotsen.de](http://www.kommunikationslotsen.de)

Prof. Dr. Robin Kähler & Manfred Lötgering

## Anforderung des Sportunterrichts an eine Schwimmsportstätte

### Festgestellte Ausgangssituation

Das Schwimmen ist unverzichtbarer Lehrgegenstand der kindlichen und schulischen Ausbildung, verliert aber aufgrund von Bäderschließungen, Bädermodernisierungen und anderen Beeinträchtigungen zunehmend an Bedeutung. Diese Entwicklung ist sehr bedenklich. Unbefriedigende Rahmenbedingungen erschweren vor allem den Lehrkräften auf dem Lande oft sachgerechten Schwimmunterricht. Aber auch in den Städten, die ihre Kosten senken wollen, stehen die öffentlichen Bäder auf dem Prüfstand. Zudem stehen zahlreichen Schulen aufgrund von Personal- und Geldmangel dem Schulschwimmen zurückhaltend gegenüber. Studien zeigen als Folgen daraus bereits nachlassende Schwimmfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Bäder entsprechen oft nicht den Anforderungen an einen altersgemäßen Schwimmunterricht. Zudem sind viele Bäder sanierungsbedürftig; Freibäder sind oft wenig bedarfsgerecht gestaltet. Freibäder sind kaum noch effektiv nutzbar (Witterungsproblematik, Ausstattung, Rahmenbedingungen etc.).

### Entwickelte Problemskizze

Die Teilnehmer zeigten, immer auf ihre aktuelle Situation bezogen, zahlreiche Faktoren auf, die den Unterricht beeinträchtigen.

Beispiele für negative, unter Sicherheitsaspekten oft schwerwiegende Probleme:

- hohe Unfallgefahr durch glatte Beläge und fehlende Übersichtlichkeit der Schwimmhalle
- kaum Raumangebot zum Aufhalten, für Demonstrationen und zur Materiallagerung
- schlechtes Raumklima (Temperatur, Feuchtigkeit, Akustik, Lärm, Licht, Sonneneinstrahlung)
- zu wenig Umkleieräume, zu wenig Schließfächer, nicht ausreichende Wärmebankflächen
- veraltete Becken (hohe Ränder) bzw. schlechter Zuschnitt des Beckens bei Freibädern
- Beckentiefen ungeeignet (Tauchen etc.)
- Chlorausdünstungen und Wasserchemikalien
- Vergabe der Schwimmflächen berücksichtigen nicht unterrichtliche Bedingungen

Beispiele für negative Zeitfaktoren:

- ungünstige Schwimmzeiten (z.B. nach Mittagspause)
- zu kurze Schwimmzeit (z.B. wegen langer Anfahrten)
- zu wenig Schwimmunterricht insgesamt (Problem der Richtlinienvorgaben, der Unterrichtsverteilung und Stundenpläne, der Lehrerverfügbarkeit, der Badkapazitäten, etc.)

Probleme der Materialausstattung:

- wenig spezifisches Ausbildungsmaterial

- kaum Material für anregenden, erfahrungsgeleiteten Unterricht (z.B. Schläuche, Gewichte, Tauchzubehör, Kleider, Hindernisse, Wasserspielgeräte)
- Nutzung von Eigenmaterial oft untersagt (Hygiene etc.)
- bei Mitnutzung des Materials oft erhöhter Verschleiß

Rahmenbedingungen bei Klassen/Gruppen:

- fast regelmäßig zu große Schülerzahl
- individuell sehr unterschiedliche Schwimmvoraussetzungen (Schwimmfähigkeit)
- oft zu viele Gruppen bzw. von mehreren Schulen gleichzeitig im Bad
- parallel stattfindendes öffentliches Baden beeinträchtigt letztlich beide Nutzergruppen
- organisatorische Probleme durch kulturelle Vielfalt
- Zunahme von Problemen beim koedukativen Schwimmunterricht

Situation der Lehrenden:

- oft nicht ausreichende Qualifikation (vor allem in der Primarstufe) mit sehr unterschiedlichen Anforderungen in den Ländern
- oft unklares Verständnis von Schwimmerziehung und -ausbildung und damit von Schwimmunterricht
- oft geringe Präventions- und Rettungsfähigkeit
- z.T. unbefriedigende Fort- und Weiterbildung (i.R. auf rein freiwilliger Basis)
- z.T. nur wenig vorbereiteter „Spiel- und Spaß-Unterricht“
- häufig wechselnde Lehrkräfte in denselben Lerngruppen (oft wenig Abstimmung untereinander)
- meist keine oder unzureichende Qualifikation von Begleitpersonen (besonderes Problem, sehr unterschiedlich bewertet: Eltern als Begleitung)
- wenig Unterstützung durch das Bäderpersonal (selten arbeiten Schwimmmeister im Unterricht mit, z.T. übernehmen sie die Gesamtauf- sicht, häufig sind sie nicht präsent, manchmal leider auch störender „Ordnungsfaktor“).

Situation in den Schulen:

- häufig wenig Verständnis und geringe Unterstützung der Schulleitungen für das Schwimmen
- Einsatz von zwei Lehrkräften im Schwimmunterricht meist schwierig, oft unmöglich
- häufig Probleme bei der Übernahme von Kosten
- Geringe Haushaltsmittel für Schwimmgeräte und -zubehör
- oft zu hoher Zeitaufwand für einen Schwimmbadbesuch (z.B. 45 Min. reine Schwimmzeit, aber 90 Min. Gesamtzeitbedarf für An- und Abfahrt sowie Umkleiden und Duschen)

- vielfach stundenplantechnische Probleme (Abstimmung mit Nachbarschulen, Badbetreibern, Busunternehmen etc.).

Schulordnung/Recht:

- zunehmende Auflagen und Vorschriften (erhöhte Richtlinien- und Sicherheitsansprüche, regelmäßige Gefahrenanalyse etc.)
- ungenaue und unterschiedliche Rechtsgrundlagen für Schwimmunterricht in den Ländern
- oft große Rechtsunsicherheit angesichts aktueller Rechtsprechung
- hohe Lehrplananforderungen, in der Praxis nur bedingt umsetzbar

## **Ermittelte Folgen**

Die Folgen der festgestellten Probleme lassen sich unmittelbar aus der Auflistung zu 2. erschließen. Die Schwimmbildung wird zwar von vielen für wichtig gehalten, aber es wird ihr die Unterstützung versagt, die sie benötigt, um erfolgreich zu sein. Leider führen die verschlechterten Rahmenbedingungen daher immer mehr zu Verunsicherungen und Rückzug der Lehrkräfte sowie zu schulinternen Einschränkungen des Schwimmunterrichts.

## **Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge**

Bei einer Gefährdungsanalyse sichtbar werdende Probleme müssen auf Badbetreiber, Verwaltungs- und Schulleitungsebene, aber auch bildungspolitisch entschlossen angegangen werden. Dabei wirkt auch die DLRG unterstützend.

Ansonsten: „Bäder sind wie sie sind.“ (O-Ton eines Teilnehmers) und müssen verschiedenen Anforderungen von Unterricht, Freizeit und Vereinen erfüllen. Für unterschiedliche Zwecke konzipiert (Freizeitbäder, Bäder alten Standards, Sportbäder), können sie nicht „optimiert“ angeboten werden. Es müssen daher erfüllbare Erwartungen formuliert werden. Schwere Zustands- und Ausstattungsmängel müssen beseitigt werden (ggf. durch Einbeziehung der „politischen Schiene“). Allerdings sind viele Probleme faktisch nicht lösbar. Das heißt, die Lehrkräfte müssen mehr situativ, auf die jeweiligen eingeschränkten Rahmenbedingungen hin ausgebildet werden, sie müssen flexibler sein, damit wenigstens ein Minimum an Schwimmbildung gesichert werden kann. Das bedeutet: Ein guter Schwimmunterricht hängt in erster Linie vom pädagogischen Geschick des Lehrenden und der Motivation der Lernenden ab. Die positive Grundhaltung der Beteiligten zu den vor Ort herrschenden Realitäten „färbt“ denn auch die Einstellung zum Bad und zum Fach Schwimmen. Erforderlich sind unterrichtsnahe, individuelle, flexible Lösungen sowie unterstützende Eingriffe der Schulleitungen (z.B. bei schulinternen Problemen). Individuelle „Hilfslösungen“ machen die Probleme oft erst erträglich. „Die Liebe zum Schwimmen und die Freude an den Schülern sind die besten Voraussetzungen für einen guten Unterricht.“ (O-Ton Teilnehmer)

Viele Lösungsansätze ergeben sich unmittelbar aus der Auflistung zu 2. Gefordert sind vor allem die Badbetreiber, in veralteten und

sanierungsbedürftigen oder neuen, aber wenig geeigneten Bädern gute, zumindest angemessene Rahmenbedingungen für das Schulschwimmen zu schaffen. Aber was ist gut, angemessen, hinreichend? Die bisherigen Schwimmhallen sind aus der Idee eines sportlichen, wettkampfgerechten Schwimmens der 70er-Jahre gekommen. Moderne Schwimmhallen berücksichtigen eher die Kundeninteressen, also ökonomische Wirkungen. Bis auf die Lehrschwimmbecken berücksichtigt die Raumstruktur der meisten Schwimmsportstätten nur am Rande die raumbezogenen Erfordernisse des Schulschwimmens. Der politische Druck muss von vielen Seiten erhöht werden: von den Schulleitungen, der Sportwissenschaft, den Lehrer- und Elternverbänden, auch der DLRG, der Gesundheits-, Bildungs- und Kommunalpolitik. Die Alternative „Lieber weniger Schwimmen und dafür mehr Sport an der Schule.“ wäre fatal.

Weitere andiskutierte Aspekte zu Lösungen:

- „Blockschwimmunterricht“ (mehrere Std. pro Tag über mehrere Wochen) ermöglicht bessere Badnutzung und effektiveren Unterricht sowie die Minimierung von Randproblemen (Bustransfer, Umkleidezeiten etc.)
- ausgebildete Schwimmhelfer (Sportassistenten, Vereinsübungsleiter, Eltern etc.) wären ein Gewinn
- Festlegung bundesweiter und -einheitlicher Anforderungen an Schwimmunterricht (Qualitätsstandards, einheitliche Definition des „sicheren Schwimmens“, sachgerechte Anforderungen an Prävention und Rettungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausbildung für Lehrkräfte, Harmonisierung der Aus- und Fortbildung
- bundesweite Standardisierung von Rahmenbedingungen (Sicherheitsbestimmungen, Schwimmbad-Mindestausstattung, Anforderungen an Unterrichtsorganisation)
- mehr Gemeinsamkeit zur Rettung, Sanierung und Umgestaltung von Bädern und intensivere Kooperation bei der Durchsetzung von Anforderungen (Raumkonzept, Unterrichtsmittel) an Bäder
- Bäder müssen Rettungsschwimmbildung zulassen (Wassertiefe etc.)
- Freizeitbäder können durch Schwimmbecken erweitert werden
- Zusammenarbeit von Gemeinden mit dem Ziel, das Bäderangebot zu optimieren; dies schließt Transferkapazitäten für Schulen der beteiligten Gemeinden ein
- Interkommunale Kooperationen bei Bäderplanung (Investitionen, Auslastung, Transport der Schulen).

## **Die Referenten**

**Prof. Dr. Robin Kähler,**

Direktor a.D. Abteilung Sportökonomie/Sportsoziologie, Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

**Manfred Lötgering,**

Präsidentbeauftragter DLRG und Schule, DLRG-Präsidium

Dipl.-Ing. Roland Kettler & Ingrid Lehr-Binder

## **Neupositionierung betagter Bäderstandorte**

### **Festgestellte Ausgangssituation**

---

Das Schwimmen ist unverzichtbarer Lehrgegenstand der kindlichen und schulischen Ausbildung, verliert aber aufgrund von Bäderschließungen, Bädermodernisierungen und anderen Beeinträchtigungen zunehmend an Bedeutung. Diese Entwicklung ist sehr bedenklich. Unbefriedigende Rahmenbedingungen erschweren vor allem den Lehrkräften auf dem Lande oft sachgerechten Schwimmunterricht. Aber auch in den Städten, die ihre Kosten senken wollen, stehen die öffentlichen Bäder auf dem Prüfstand.

Zudem stehen zahlreichen Schulen aufgrund von Personal- und Geldmangel dem Schulschwimmen zurückhaltend gegenüber. Studien zeigen als Folgen daraus bereits nachlassende Schwimmfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen. Bäder entsprechen oft nicht den Anforderungen an einen altersgemäßen Schwimmunterricht. Zudem sind viele Bäder sanierungsbedürftig; Freibäder sind oft wenig bedarfsgerecht gestaltet. Freibäder sind kaum noch effektiv nutzbar (Witterungsproblematik, Ausstattung, Rahmenbedingungen etc.).

### **Entwickelte Problemskizze**

---

Bäderstandorte sollten so gestaltet werden, dass sie für Bürgerinnen und Bürger und damit auch für die politisch Verantwortlichen attraktiv sind. Attraktivität, die in Abstimmung mit den Kundenwünschen entsteht, sichert dabei die Besucherzahlen und nur diese wiederum sichern langfristig den Bäderstandort.

Durch ein marktorientiertes und zielgruppenspezifisches Angebot kann für gesicherte (Re-)Investitionen gesorgt werden, um die Besucherzahlen zu stabilisieren oder sogar zu steigern. Kalkulierbare Zuschüsse können dann moderne Strukturen realisieren und so die Abwärtsspirale durchbrechen.

### **Ermittelte Folgen**

---

Der Nutzer (Kunde/Gast) möchte ein Bad, wie er es haben will. Er erwartet auf seine Bedürfnisse zugeschnittene gezielte Angebote für Sport, Freizeit und Gesundheit. Nicht an allen Standorten jedoch soll und kann auf alle Wünsche gleichzeitig eingegangen werden.

Der Versuch, das ehrenamtliche Engagement von Vereinen, Gruppen und einzelnen Bürgern für den Erhalt von Bädern zu missbrauchen, sollte unterbleiben, wenn die finanziellen Mittel für die energetische und technische Unterhaltung auf Dauer nicht gesichert sind. Derartige Versuche sind chancenlos und führen zwangsläufig zur Schließung des Bades.

### **Erarbeitete Lösungsansätze und -vorschläge**

---

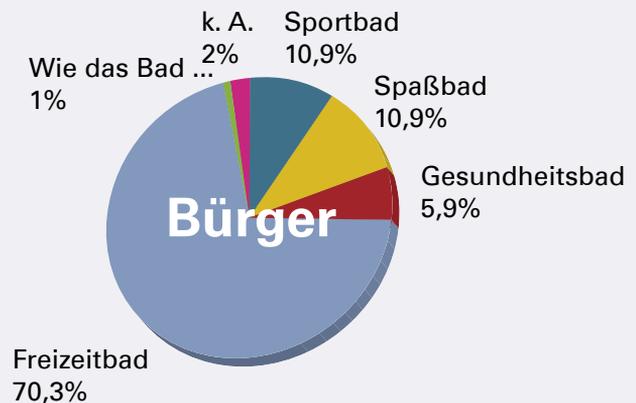
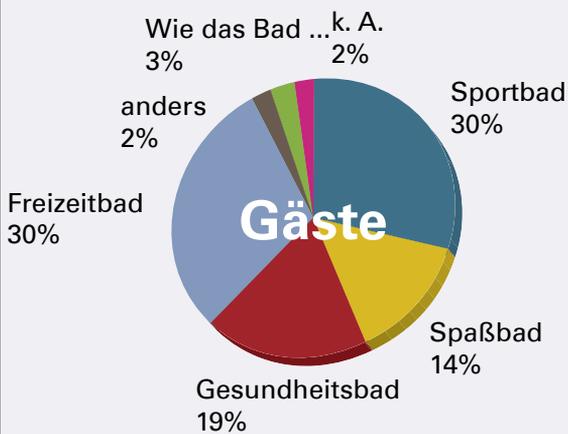
Das Festhalten an einem Bäderstandort ohne wiederkehrende, zukunftsweisende Investitionen oder Sanierungen nach der Regellaufzeit ist nicht möglich. Bäder müssen sich im Markt, wie alle anderen Freizeitangebote auch, positionieren.

Roland Kettler demonstriert Lösungsansätze an ausgewählten Beispielen des umgesetzten Bäderkonzepts für Osnabrück und den Rahmenbedingungen aus dem Bäderkonzept in Düsseldorf. Zur Reduzierung von Personalkosten können Freibäder beispielsweise wetterbedingt öffnen, jedoch müssen sie das verlässlich den Nutzern gegenüber kommunizieren, z.B. auf ihrer Internetseite.

Kombibäder mit ihrem Hallen- und Freibadangebot am gleichen Standort können eine Lösung sein, Personal effektiver einzusetzen. Bei einer interkommunalen Zusammenarbeit von Gemeinden, die sich untereinander absprechen und dann Schwerpunkte in den jeweiligen Bädern setzen (Freizeit, Sport, Gesundheit), sind ebenfalls Einsparungen denkbar, die nicht



## Welches Bad wünschen sich...



Quelle: Gästebefragung

zulasten der Nutzererwartungen gehen. Kundenbedürfnisse zu recherchieren, um nicht am Bedarf vorbei zu planen, sind ein Analyseinstrument, das durch Besucherbefragungen und die Ermittlung des jeweiligen Einzugsgebiets realisiert werden kann.

Am konkreten Beispiel aus Osnabrück bedeutet das: Nach einem über die Jahre hinweg rapiden Besucherschwund erfolgten Gäste- und allgemeine Bürgerbefragungen zu den Wünschen und zum Verhalten der Nutzer.

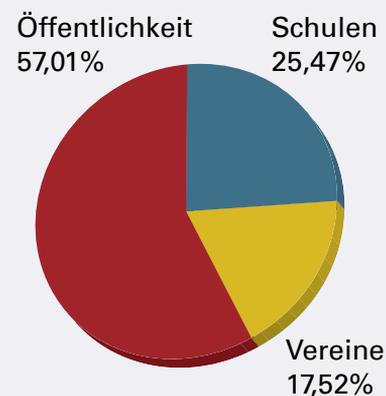
Zunächst wurden die Belegungs- und Besucherstrukturen für alle Bäder (vier Hallenbäder, ein Kombibad, zwei Freibäder) analysiert. Dabei zeigte sich, dass die Anteile von Öffentlichkeit, Schulen und Vereinen in jedem Bad deutlich unterschiedlich sind. Als ein Grund für den Rückgang der Gästezahlen wurde das Angebot, die Ausstattung die sanierungsbedürftige Bädertechnik ermittelt.

Bei einer Gästebefragung des Niedersachsenbades in Osnabrück wünschten sich jeweils 30% der Befragten ein Freizeit- oder Sportbad. Die Befragung der Bürger allgemein dagegen ergab mit über 70% die Bevorzugung eines freizeitorientierten Bades.

Die ermittelten Fakten wurden für die Planung aufgegriffen. Auf ihrer Grundlage konnte der dringende Sanierungsbedarf in Osnabrück beseitigt werden und an den Bäderstandorten fand eine Konzentration auf drei zielgruppenorientierte Bäderangebote statt. Die traditionelle Schulbelegung in den Bädern wurde beibehalten. Für die Vereine entstand mit dem Neubau eines 50-m-Beckens eine optimale Schwimmsportanlage. Damit konnten entscheidende Grundlagen für eine wirtschaftliche Betriebsführung gelegt werden. Nicht vergessen werden darf in diesem Zusammenhang auch das Optimierungspotenzial für eine nachhaltige Bauweise neu gebauter Bäder.

Bei Umsetzung des Bäderkonzepts reifte auch die Erkenntnis, dass manche Standorte nicht zu halten waren und aufgegeben werden mussten. Aber die Kriterien Kundenorientierung,

## Belegung der Hallenbäder



Quelle: Bäderbefragung

wirtschaftliche Machbarkeit und politische Ziele konnten ins Gleichgewicht gebracht werden. Das marktorientierte Angebot einer attraktiven Bäderlandschaft für die Besucher sorgte für eine Steigerung der Besucherzahlen in Osnabrück und damit für die notwendigen Investitionsargumente und auch -mittel. Die Besucher mussten sich neu orientieren, aber letztendlich konnten so gut wie alle Bedürfnisse befriedigt werden. Das war und ist ein großer Erfolg.

### Die Referenten

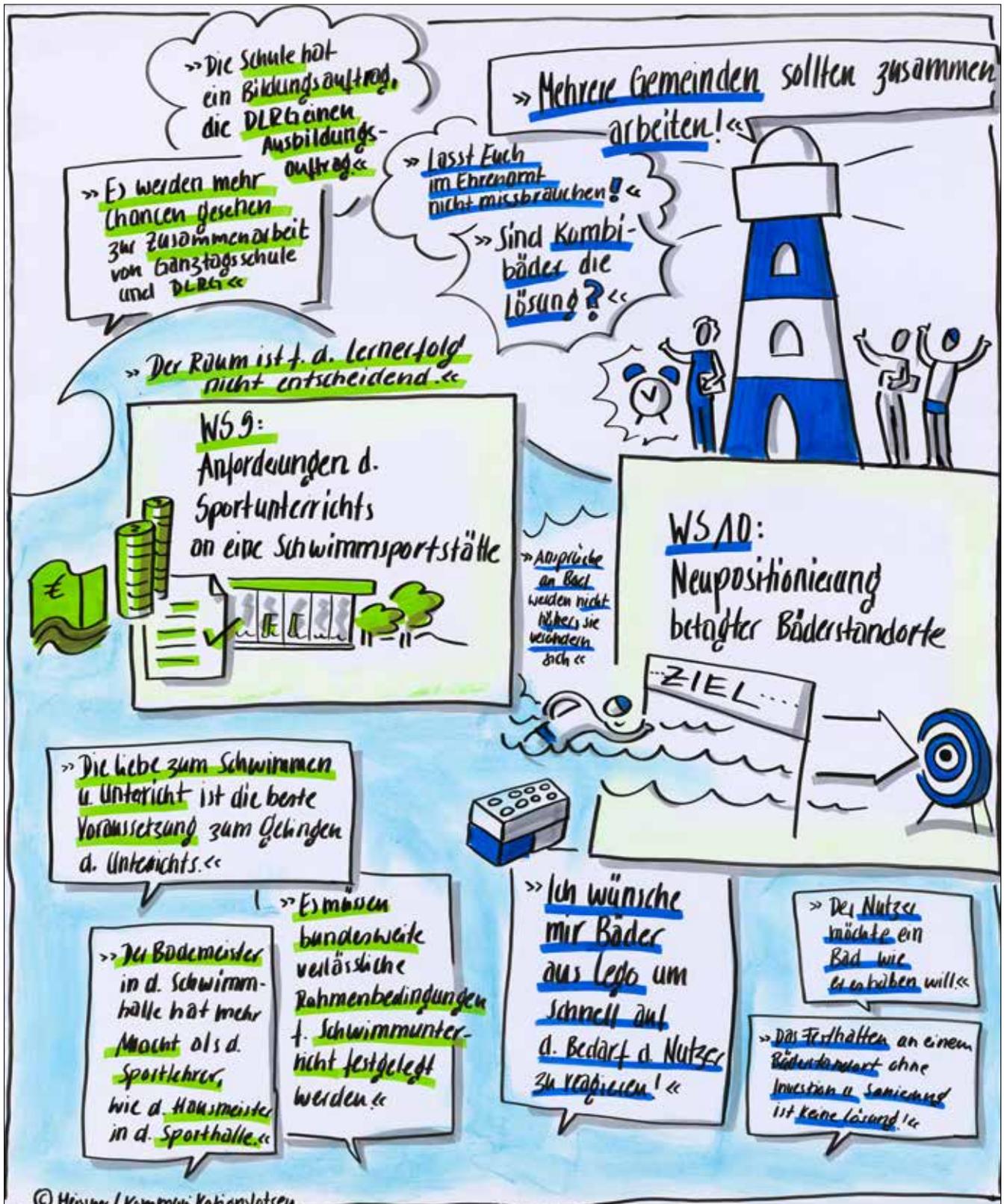
#### Dipl.-Ing. Roland Kettler

Geschäftsführer, Bädergesellschaft Düsseldorf mbH

#### Ingrid Lehr-Binder,

Präsidentin, 50+ DLRG-Präsidium; Präsidentin DLRG-LV Baden

# Die Ergebnisse der Workshops 9 & 10 im Überblick



Ergebnispräsentation als Zeichnung von Ceren Meissner / [www.kommunikationslotzen.de](http://www.kommunikationslotzen.de)

Helmut Stöhr:

## **Abschlussklärung des 3. Symposiums Schwimmen**

### **Wir müssen das Schwimmen besser vermarkten!**

Schwimmen hat Zukunft und ist bei Menschen aller Altersklassen beliebt. Der Breitensport Schwimmen fördert die Gesundheit und senkt das Risiko, an „Zivilisationskrankheiten“ zu erkranken.

### **Wir brauchen genügend Wasserzeiten und Wasserflächen!**

Nur öffentliche Badbetreiber sind in der Lage, das Gemeinwohl und die Daseinsvorsorge der Menschen zu sichern. Ein Schwimmbad muss und soll keinen Gewinn abwerfen.

### **Wir wollen für alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten Bewegung im Wasser anbieten!**

Eine sportliche Freizeitbeschäftigung in der Gruppe ist bedarfsorientiert und bedürfnisgerecht. Damit steigt auch der Stellenwert der Freizeitbeschäftigung Schwimmen in unserer Gesellschaft.

### **Wir wollen Kindern ermöglichen, frühzeitig schwimmen zu lernen und zu vertiefen!**

Kinder sollen möglichst früh spielerisch vielfältige Bewegungserfahrungen im Wasser machen. Gut ausgebildete Übungsleiter entwickeln sichere, gute Schwimmer.

### **Jede Schule muss qualifizierten Schwimmunterricht anbieten können!**

Nicht nur in der Grundschule, sondern auch im Sekundarbereich müssen entsprechende Stunden geplant werden. Gut ausgebildete Lehrer sind hierfür unverzichtbar.



Die Zuschauer lauschen interessiert der Abschlussklärung von Helmut Stöhr.

# Alles, was Lebensretter interessiert!

Das DLRG-Magazin **Lebensretter** gibt es im Abonnement zum Jahresbezugspreis von nur 7,50 Euro, inkl. Versand und MwSt. (4 Ausgaben pro Jahr, plus Spezials)

Online siehe Abo-Service  
auf [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)

## Lesen Sie Ihre Regionalausgabe!\*

Bestellen Sie gezielt die Landesverbands-Ausgabe Ihres DLRG-Verbandsorgans mit **zusätzlichen** Seiten über die Aktivitäten und ehrenamtliche Arbeit in Ihrer Region. (Nur für die teilnehmenden Landesverbände)



### Abo-Coupon für Brief oder Fax 0511/94670-41

Ja, senden Sie ab der nächsten Ausgabe den **Lebensretter**

DLRG-Kunden-Nr. (falls vorhanden)

Wichtig! Bitte kreuzen Sie die gewünschte Ausgabe\* an:

an folgende Adresse:

- Standard
- Nordrhein
- Hamburg
- Westfalen
- Berlin
- Hessen
- Niedersachsen

Firma (optional) \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

DLRG-Landesverband \_\_\_\_\_

Ich zahle bargeldlos durch Bankabbuchung (jährlich)

Ich bezahle nach Erhalt der Rechnung

bei \_\_\_\_\_

Das Abo kann mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des berechneten Bezugszeitraums schriftlich gekündigt werden.

Konto Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

**Vertrauensgarantie:** Mit meiner 2. Unterschrift nehme ich zur Kenntnis, dass ich meine Bestellung innerhalb von zehn Tagen schriftlich widerrufen kann. Absendetag genügt.

Datum, 2. Unterschrift \_\_\_\_\_



Den Abo-Coupon schicken Sie bitte an: BWH GmbH, Beckstraße 10, 30457 Hannover • Tel. 0511/94670-59, Fax 0511/94670-41