



Stiftung
Deutschland Schwimmt

Deutschherrnstraße 8
92353 Postbauer-Heng

Vertreten durch den
Stiftungsvorstand
Alexander Gallitz

**An die Freunde der Stiftung „Deutschland Schwimmt“,
oder die es gerne werden wollen!**

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe zukünftige Unterstützer*innen unserer Stiftung,

im Dezember 2016 wurde unsere Stiftung durch Alexander Gallitz in Burgthann gegründet.

Die Visionen der Stiftung entnehmen Sie bitte beiliegenden Informationsmaterial.

Das Jahr 2022 war wiederum für unsere Stiftung ein sehr erfolgreiches Jahr:

- Dank der Gemeinde Schwaig bei Nürnberg, die der Stiftung freundlicherweise Schwimmbadzeiten für die so wichtigen Inklusionsschwimmkurse zur Verfügung stellte, lernten im Jahr ca. 40 Kinder mit Beeinträchtigung das Schwimmen.
- Im Frühjahr konnten 28 Schwimmlehrer aus ganz Deutschland in Nürnberg die Spezialausbildung „Schwimmlehrer mit beeinträchtigten Menschen“ absolvieren.
- Ebenso konnte die Stiftung über 15.000 Euro an Schwimmlehrer/innen ausschütten, die in Einzelstunden mit beeinträchtigten Kindern gearbeitet haben.
- Ein besonderes Pilotprojekt – einmalig in dieser Form in Deutschland – fand im November in Nürnberg statt. Dabei wurden 8 Migranten aus Bayern zu Schwimmlehrerassistenten an einem Wochenende ausgebildet.

Stiftung Deutschland Schwimmt

Deutschherrnstraße 8
92353 Postbauer-Heng

Spendenkonto

Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE29 5206 0410 0005 007011

Kontakt

E-Mail: info@deutschlandschwimmt.com
Web: www.deutschlandschwimmt.com

Bevorstehende Projekte 2023

- Weitere Ausbildungswellen für die Schwimmlehrer/innen, im Frühjahr und Herbst in Nürnberg
- Weiterhin Unterstützung der bereits ausgebildeten Assistenzschwimmlehrer/innen mit Beeinträchtigung, um diese in Vereinen und/oder in privaten Schwimmschulen zu integrieren
- Unterstützung der Schwimmlehrerassistenten mit Migrationshintergrund
- Pilotprojekt „Hörgeschädigte Kinder lernen Schwimmen“
- Charity Schwimmen – Cross’n Chill in Kooperation La Villa und gwt Starnberg GmbH
- Aufklärungsarbeit zur Wassergewöhnung für Kindergartenkinder mit Hilfe einer durch die Stiftung gestalteten Schwimmfibel

Damit diese tolle Erfolgsgeschichte weitergeht, bitten wir diese Infomappe an die entsprechenden Stellen weiterzugeben.

Für Rückfragen steht Ihnen der Stiftungsgründer und Vorstand **Alexander Gallitz** (Alexander.Gallitz@Deutschlandschwimmt.com) jederzeit zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Engagement.

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Gallitz und das Team der Stiftung Deutschland Schwimmt

[Stiftung Deutschland Schwimmt - Schwimmen lernen mit Beeinträchtigung](#)

Stiftung Deutschland Schwimmt

Deutsherrnstraße 8
92353 Postbauer-Heng

Spendenkonto

Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE29 5206 0410 0005 007011

Kontakt

E-Mail: info@deutschlandschwimmt.com
Web: www.deutschlandschwimmt.com



Die Zahl der Nichtschwimmer im Grundschulalter hat sich binnen fünf Jahren verdoppelt!

Rund **20 % der Kinder zwischen sechs und zehn Jahren konnten 2022 nicht schwimmen**, wie eine Forsa-Umfrage bestätigt. Anhand der Angaben von Eltern zu den abgelegten Schwimmabzeichen geht die DLRG allerdings davon aus, dass derzeit insgesamt sechs von zehn Kindern am **Ende der Grundschule (58 %) keine sicheren Schwimmer sind!**

Dabei fällt zusätzlich auf, dass **Kinder aus Haushalten mit geringerem Einkommen** (mtl. Nettoeinkommen < 2.400 EUR) die **Hälfte der Kinder sogar absolute Nichtschwimmer sind!** Als Schwimmer in Deutschland gilt, zumindest nach allgemeiner Definition, wer das **Schwimmabzeichen in Bronze** erworben hat und zwar unter Aufsicht eines autorisierten Prüfers. Die **Absolventen-Zahlen** sind in den vergangenen Jahren **dramatisch zurückgegangen!**

Der **aktuelle Mangel an Fachkräften** für den Schwimmunterricht in Schulen und die **Schließung von Bädern** sind zwei der schwerwiegenden und langfristigen Gründe, aufgrund derer immer weniger Kinder sicher schwimmen können.

Der Mangel an Schwimmfähigkeit führt zu lebensgefährlichen Situationen in Gewässern und Bädern jeder Art!

Wir sehen die Probleme wie folgt:

- Es gibt **nicht genug Ressourcen** (in Form von Lehrern, Bädern und Angeboten), um den Kindern das Schwimmen frühzeitig beizubringen.
- Viele Kinder sind zu Beginn des Schwimmunterrichts in den Schulen den Umgang mit Wasser nicht gewöhnt und haben folglich **Angst vor dem Element Wasser**.
- Die meisten Schwimmkurse in Deutschland setzen als **erste Grundfertigkeit** des Schwimmens auf das **Brustschwimmen**. Die Koordination von Brustarmen und Brustbeinen kann aber bei den meisten Kindern erst ab einem Alter von sechs Jahren erfolgreich verankert werden und nachhaltig zu einer guten und einwandfreien Technik führen. Im früheren Alter schleift sich oft eine schwer behebbare Fehlbewegung ein („Scherenschlag“) und das Brustschwimmen wird kräftezehrend. Dieses Bewegungsmuster lässt sich später nur mit sehr viel Aufwand wieder korrigieren.
- Es fehlt in Deutschland an **Übersicht und Transparenz bzgl. Schwimmkursen**, die auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt sind.
- Sicheres **Schwimmen und Tauchen in Badekleidung** im Hallen- oder Freibad **hilft nur bedingt in Notfallsituationen im Freiwasser**.

Stiftung
Deutschland Schwimmt

Deutscherhennstraße 8
92353 Postbauer-Heng

Vertreten durch den
Stiftungsvorstand
Alexander Gallitz

Unser Lösungsansatz

Deutschland Schwimmt setzt sich für die **Wassergewöhnung ab dem Kindergartenalter** und der **altersgerechten** Koordination von **Schwimmbewegungen** aus der Fähigkeit des Tauchens, Schweben und Gleiten im Wasser ein, damit **jedes Kind die Lebensversicherung des sicheren Schwimmens** erhält.

Die Stiftung Deutschland Schwimmt hat es sich zu ihrer Hauptaufgabe gemacht, das **sichere Bewegen im Wasser für jeden in Deutschland als Grundrecht sicherzustellen, unabhängig vom Alter und von sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Unterschieden.**

Schwerpunkte unserer Arbeit

- Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel, das Thema sicheres Schwimmen als „Grundfähigkeit“ in der Bevölkerung und in der Politik zu etablieren
- Kurse und Einzelunterricht für alle Altersgruppen- ohne sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Unterschied zur Absicherung des Grundrechts auf Sicherheit im Wasser
- Aus- und Weiterbildungen von Schwimmlehrer/innen für Menschen mit Beeinträchtigung
- Ausbildung von Menschen mit Beeinträchtigung, Migrationshintergrund sowie sonstiger gesellschaftlicher Randgruppen zu Schwimmlehrerassistent/innen
- Erhöhung der Transparenz zum Angebot von Schwimm-, Wassergewöhnungs- und Aquasportkursen
- Aufklärungsarbeit zum Thema Wassergewöhnung in Kindergärten und Kindertagesstätten
- Finanzielle Unterstützung von Vereinen, Institutionen und Schwimmlehrer/innen die o. g. Punkte ebenso unterstützen bzw. aufbauen möchten

Die „**Stiftung Deutschland Schwimmt**“ hat Konzepte entwickelt, die auf Nachhaltigkeit und Kooperation mit anderen Akteuren setzen. Dazu zählen **DLRG, Wasserwacht, Deutscher Schwimmverband, Bund der Schwimmmeister, Deutscher Sportlehrerverband, Deutscher Schwimmlehrerverband und private Schwimmschulen.**

Hier braucht es Ausdauer, Beharrlichkeit und Unterstützung durch:

- **Botschafter**
- **Paten**
- **Sponsoren**

Diese für die Stiftung zu gewinnen, wird ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit sein.

Angela Reither Vorstand des Gesundheitszentrum Nürnberg e. V. (Treuhänder der Stiftung)

Stiftung Deutschland Schwimmt

Deutschherrnstraße 8
92353 Postbauer-Heng

Spendenkonto

Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE29 5206 0410 0005 007011

Kontakt

E-Mail: info@deutschlandschwimmt.com
Web: www.deutschlandschwimmt.com

Unser letztes Pilotprojekt:

Besonderer Kurs: Im Langwasserbad in Nürnberg lernten hörgeschädigte Kinder schwimmen

Von Roman Schuster

19.4.2023, 15:00 Uhr



© Rolf Vennenbernd, dpa

Bei dem Schwimmkurs im Langwasserbad standen die Schwimmlehrer vor einer besonderen Herausforderung: Ihre Anleitungen mussten in Gebärdensprache übersetzt werden.

NÜRNBERG - Wie können Kinder Schwimmen lernen, wenn sie nichts hören? Im Langwasserbad fand nun ein Kurs mit hörgeschädigten Jungen und Mädchen statt - und wir haben beobachten können, dass es keine Worte braucht, um ihnen die Angst vorm Wasser zu nehmen.

Der kleine Jakob steht am Beckenrand und springt ins Wasser ohne nachzudenken. Als er wieder auftaucht, grinst er. „Noch vor wenigen Tagen hatte Jakob Angst vor dem Wasser“, erzählen die Eltern, die mit ihrem sechsjährigen Sohn extra aus dem Süden von München nach Nürnberg angereist sind.

Der Junge ist hörbeeinträchtigt und trägt ein Cochlear Implantat, das es ihm ermöglicht, Geräusche zu hören, wenn auch anders als Normalhörende. Er ist eines von 15 Kindern, die im Nürnberger Langwasserbad an einem Schwimmkurs für Hörbeeinträchtigte teilnehmen.

Die Idee zum Kurs kam Andrea Grätz vom Bayerischen Cochlear Implantat Verband. Sie leitet eine Selbsthilfegruppe für Hörbeeinträchtigte und wurde immer wieder gefragt, wo Kinder mit dieser Art von Einschränkung einen Schwimmkurs besuchen könnten. Ein derartiges Angebot existierte bisher nicht. Bei ihren Recherchen stieß sie auf die Stiftung Deutschland Schwimmt, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kindern mit Beeinträchtigung das Schwimmen oder zumindest einen sicheren Umgang im und mit dem Wasser zu

ermöglichen. Der Verband und die Stiftung taten sich zusammen und brachten den Kurs auf den Weg. Finanziert wurde das viertägige Pilotprojekt von der Benefizaktion „Sternstunden“ des Bayerischen Rundfunks.

Acht Lehrer für 15 Kinder

Damit die Kommunikation im Wasser gelingt, leiten acht Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer die 15 Kinder im Alter zwischen 4 und 11 Jahren an. Ein Kommunikationsassistent und eine -assistentin übersetzen die Anweisungen für die Gruppe in Gebärdensprache. Sofern notwendig, werden die Kinder zwischendurch auch eins zu eins betreut, denn einige von ihnen sind noch nie zuvor geschwommen. Außerdem sind die Teilnehmenden auf unterschiedliche Art und Weise hörbeeinträchtigt. So sind einige der Kinder vollkommen gehörlos, andere tragen Cochlear Implantate, wieder andere nutzen Hörgeräte.



Der Kurs im Langwasserbad dauerte mehrere Tage. 15 Kindern wurde gezeigt, wie das Schwimmen funktioniert. © Bayerischer Cochlear Implantat Verband

Herausforderungen gibt es aber auch abseits der Kommunikation ohne Laute und gesprochene Worte: Für zwei gehörlose Kinder aus der Ukraine ist der Kurs besonders anspruchsvoll, da jede Sprachgemeinschaft ihre eigene Gebärdensprache hat und sie die deutsche nicht verstehen. Doch die Schwimmlehrerinnen und -lehrer können die beiden durch Gestik und Mimik einbinden und auch die anderen Kinder helfen mit und zeigen den beiden, was zu tun ist. Darüber hinaus kann die spezielle Akustik im Hallenbad irritieren und Wasser und hohe Luftfeuchtigkeit die technischen Geräte zur Gehörunterstützung an ihre Grenzen bringen. Auch Kommunikationsassistent Hannes Göldner hatte wiederholt technische Schwierigkeiten mit seinen Hörgeräten.

Von vorn auf die Menschen zugehen

Schwimmlehrerin Britta Hutzler hatte sich aufgrund der zahlreichen Herausforderungen intensiv auf den Kurs vorbereitet: „Ich habe zum Beispiel auch Bilder von Übungen und Schwimmbewegungen laminieren lassen, die ich den Kindern zeigen wollte. Die haben wir

aber gar nicht gebraucht.“ Auch wenn sie im Wasser vorwiegend mit Menschen mit Beeinträchtigung arbeitet, hat sie sich auf die Begegnung und den richtigen Umgang mit Gehörlosen vorbereitet. Es ist zum Beispiel wichtig, ihnen von vorne entgegenzukommen und ihnen sachte auf die Schulter zu tippen, wenn man ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchte.

Die Kinder planschen während des Kurses ausgelassen im Wasser - alle haben nach den vier Tagen große Fortschritte gemacht. Und auch die Erwachsenen kamen auf ihre Kosten. Kommunikationsassistentin Charlotte Hirdeis äußert sich sichtlich gerührt: „Ich fand schon die Idee großartig und es hat alles wunderbar funktioniert und auch Spaß gemacht. Jetzt möchte ich gerne die Schwimmlehrausbildung absolvieren.“ Am besten auf den Punkt bringen es wohl die Drillinge Timon, Peter und Martina aus dem Nürnberger Raum. Auf die Frage, ob sie sich schon als Schwimmer bezeichnen würden, antworten sie einhellig: „Natürlich, schon seit gestern.“

Am Freitag fand der Kurs nach vier Tagen mit einer Siegerehrung ein Ende. Einige der Kinder bekamen das Seeräuberabzeichen verliehen, das zwischen dem Seepferdchen und dem Schwimmbadabzeichen Bronze liegt. Ob der bayerische Cochlear Implantat Verband und die Stiftung Deutschland Schwimmt erneut einen solchen Kurs anbieten werden, wird sich zeigen. Der Lernfortschritt und die Begeisterung aller Beteiligten sprechen jedenfalls für sich.

Weitere Informationen zur Stiftung Deutschland Schwimmt unter <https://deutschlandschwimmt.com/> und zum Bayerischen Cochlear Verband unter <https://www.bayciv.de/>.

Unsere Unterstützer:

Der Bayerische Ministerpräsident 

Dr. Markus Söder, MdL

München, im Dezember 2021

Sehr geehrter Herr Gallitz,

vielen Dank für das Schreiben vom 28. November 2021.

Moni, Oli, Anton, Jenny und Marc engagieren sich gemeinsam mit ihren Ausbildern Britta und Alex dafür, Kindern das Schwimmen beizubringen, um ihnen so gesunde Bewegung zu ermöglichen und Freude zu bereiten. Mit ihrer Ausbildung zum Assistenzschwimmlehrer für Kinder-Inklusionsschwimmkurse helfen sie damit jungen Menschen, eine wichtige Fähigkeit zu erwerben. Dabei steht nicht das Honorar im Vordergrund, sondern vor allem das gute Gefühl, eine sinnvolle Tätigkeit im Ehrenamt auszuüben. Ihr Einsatz verdient herzlichen Dank!

Als ein Zeichen der Anerkennung sind diesem Schreiben einige Aufmerksamkeiten beigelegt. Sie sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kurses sowie den Ausbildern Freude machen.

Viel Erfolg beim weiteren Engagement für die Inklusion und das Schwimmen!

Mit freundlichen Grüßen



Telefon: 089 2165-0
Telefax: 089 2165-3381 E-Mail: staatskanzlei@stk.bayern.de
Internet: www.bayern.de Franz-Josef-Strauß-Ring 1
80539 München

Bayerische Staatskanzlei 

Bayerische Staatskanzlei · 80539 München

Vorstand der
Stiftung Deutschland Schwimmt
Herrn Alexander Gallitz
St. Ruprecht-Ring 18
90559 Burgthann

Ihre Nachricht vom 17.03.2022
Ihr Zeichen

Unsere Nachricht vom
Unser Zeichen B III 3 – 1069 – 10 – 565

München,
Datum: 11.05.2022
Durchwahl: 089 2165-2260

**Pilotprojekt: Ausbildung zum*r Assistenz-Schwimmlehrer*in für Menschen mit Migrationshintergrund
19. und 20. November 2022 in Nürnberg**

Sehr geehrter Herr Gallitz,

vielen Dank für Ihre E-Mail vom 17. März 2022.

Das Pilotprojekt „Ausbildung zum*r Assistenz-Schwimmlehrer*in für Menschen mit Migrationshintergrund“ kann gerne unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Dr. Markus Söder, MdL, stattfinden.

Alles Gute für die weiteren Vorbereitungen der Veranstaltungen!

Mit freundlichen Grüßen



Rainer Zimmer
Leitender Ministerialrat

Telefon: 089 2165-0
Telefax: 089 2165-3381 E-Mail: staatskanzlei@stk.bayern.de
Internet: www.bayern.de Franz-Josef-Strauß-Ring 1
80539 München

Stadt Nürnberg · Rathaus · 90403 Nürnberg
003

Stiftung Deutschland Schwimmt
Herrn Stiftungsvorstand
Alexander Gallitz
Deutschemstr. 8
92353 Postbauer Heng

31. Mai 2022

Pilotprojekt: Ausbildung von Menschen mit Migrationshintergrund zu Assistenzschwimmlehrer/innen

Sehr geehrter Herr Gallitz,

vielen Dank für die Anfrage und die wirklich tolle Aktion, Menschen mit Migrationshintergrund zu Assistenzschwimmlehrer/innen auszubilden. Als Bürgermeister und Erster Werkleiter von NürnbergBad übernehme ich die Schirmherrschaft sehr gerne.

Herzlichen Dank Ihnen und Ihren Aktiven für Ihr Engagement!

Mit freundlichen Grüßen



Christian Vogel
Bürgermeister



Stadt Nürnberg
Bürgermeister

Rathaus
90403 Nürnberg
Tel.: 09 11 / 2 31 - 40 11
Fax: 09 11 / 2 31 - 40 39
BMA@Stadt.Nuernberg.de
www.nuernberg.de

Bayerische Staatskanzlei 

Frau
Astrid Meier
Stiftung Deutschland Schwimmt
St.-Ruprecht-Ring 18
90559 Burgthann

Ihre Nachricht vom Oktober 2019
Ihr Zeichen

Unsere Nachricht vom
Unser Zeichen A III 3 – 1069 – 10 – 504

München,
Datum: 22.11.2019
Durchwahl: 089 2165-2260

Ausbildung von Assistenzschwimmlehrern

Sehr geehrte Frau Meier,

vielen Dank für Ihr Schreiben vom Oktober 2019.

Die Ausbildung von Menschen mit geistiger Behinderung zum Assistenzschwimmlehrer für Kinder-Inklusionsschwimmkurse im Mai 2020 kann gerne unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Dr. Markus Söder, MdL, stattfinden.

Alles Gute für die weiteren Vorbereitungen des Kurses!

Mit freundlichen Grüßen



Rainer Zimmer
Leitender Ministerialrat

Telefon: 089 2165-0
Telefax: 089 2165-3381 E-Mail: staatskanzlei@stk.bayern.de
Internet: www.bayern.de Franz-Josef-Strauß-Ring 1
80539 München

Unsere Preise



Der fränkische Schwimm-Revolutionär

BLUBBERN Alexander Gallitz kämpft dafür, dass Kinder früher und anders als bisher mit Wasser vertraut gemacht werden.

VON MARTIN MÜLLER

EZELSDORF - Er selbst hat 10.000 Kindern und 1500 Erwachsenen das Schwimmen beigebracht, 1200 Schwimmlehrer ausgebildet und seit 25 Jahren ein regelrechtes Schwimmschul-Imperium aufgebaut, das Zehntausende weitere Kinder in Franken (und darüber hinaus) mit dem nassen Element vertraut gemacht hat.

Begonnen hat für Alexander Gallitz aber alles am Wöhrder See in Nürnberg. Dort wuchs er auf, „das Bayern-07-Freibad war mein zweites Wohnzimmer“ sagt er. Wasser ist Gallitz' große Liebe und Leidenschaft, seit er ab dem zarten Alter von zweieinhalb Jahren das Schwimmen lernte. „Mein Bruder schwamm bei Wettkämpfen und meine Eltern wollten nicht, dass ich wegläufte, ins Wasser falle und ertrinke“, erklärt er, weshalb er schon als Dreijähriger unbeaufsichtigt schwimmen durfte.

Nur wenig später pulverisierte Gallitz Altersklassenrekorde, wurde im Jahr 1984 schließlich mit der deutschen-Freistilstaffel Junioren-Europameister.

„Kein Kind muss ertrinken“

Gallitz ist einer der herausragendsten Schwimmer, die Nürnberg je hervorgebracht hat. Vor allem ist Gallitz aber jemand, der seine Leidenschaft fürs Schwimmen weitergeben will - jenseits von der Jagd nach Rekorden. „Kein Kind bei uns muss ertrinken“, sagt er, und dafür kämpft er nun schon seit Jahrzehnten.

Er kann es nicht fassen, dass vielerorts Kinder erst nach dem sechsten Geburtstag für Schwimmkurse zugelassen werden, „weil sie es vorher angeblich eh nicht lernen“. An der Schwimmschule Flipper, die er 1998 ins Leben gerufen hat, steigt er schon viel früher ein. Neben dem klassischen Babyschwimmen gibt es auch Kleinkinderkurse ab zwei, drei oder vier Jahren.

„Im klassischen Schwimmkurs fangen Kinder mit der schwierigsten Schwimmbewegung überhaupt an, dem Brustbeinschlag. Das ist Irrsinn“, meint er. Für ihn ist die allererste Grundfähigkeit das Tauchen. „Wenn du nicht angstfrei tauchen kannst, wie soll der Rest funktionieren?“, fragt er. Kleinkinder lernen bei



Alexander Gallitz ist der Meinung, dass Kinder schon vor der Schule so ans Bewegen im Wasser gewöhnt werden sollten, dass sie sich selbst aus einem Schwimmbecken retten könnten.

ihm das Gleiten, Tauchen, Schweben auf der Wasseroberfläche, Springen und Blubbern (Ausatmen unter Wasser). So sollen die Kinder sich ans Wasser gewöhnen und über Wasser halten können.

Mit seinem Konzept hat Gallitz die Stadt Nürnberg Konzept überzeugt. Die Schwimmschule Flipper ist offizieller Kooperationspartner der Stadt und bietet dort mehr als 220 Schwimmkurse im Jahr an. In Nürnberg und der umgebenden Region betreut Gallitz' Bruder Stefan das Geschäft. Ohnehin hat Gallitz mit seiner Passion die ganze Familie angesteckt. Alle seine vier Kinder sind Schwimmlehrer.

Die Schwimmschule Flipper arbeitet mit Lizenzpartnern. Gegen Lizenzgebühren wird an unzähligen Standorten nach dem Konzept der Schwimmschule Flipper gelehrt, etwa in München, im Chiemgau, in Mitteldeutschland, in Lübeck, auf Usedom und sogar in etlichen türkischen Hotels.

In Mecklenburg-Vorpommern hat der 55-Jährige, der bis 2012 parallel als Religionslehrer an Mittel- und

Berufsschule arbeitete, gerade ein Projekt mit der Landesregierung festgezurr. Dort sollen an zunächst 20 Kindergärten die Erzieherinnen und Erzieher so ausgebildet werden, dass sie ein Jahr lang einmal in der Woche mit den Kindern zum Schwimmen gehen können. Später soll das Projekt ausgeweitet werden. „Ziel ist es, dass in fünf Jahren jedes Kind, das aus dem Kindergarten kommt, so ans Wasser gewöhnt ist, dass es sich selbst retten kann“, verdeutlicht Gallitz.

„Falsch und viel zu spät“

Dass man in Bayern erst in der dritten Klasse Schwimmunterricht hat und viele Eltern der Schule das Schwimmenlehren überlassen, hält der Franke nicht nur für falsch, sondern auch für viel zu spät. „Man sollte gleich in der ersten Klasse damit anfangen“, fordert er. Idealerweise sollten die Kinder sogar schon vorher gut ans Wasser gewöhnt und angstfrei sein.

Als 20-Jähriger brachte Gallitz, der heute in Ezelsdorf im Nürnberger Land lebt, erstmals Kindern das

Schwimmen bei, damals den beiden Kleinen seiner Nachhilfelehrerin. Ein Jahr später schon übernahm er Ferienkurse für die Stadt München. Jeweils mit 15 Kindern. „Das war eine Riesenherausforderung“, erinnert er sich.

An seiner Schwimmschule darf ein Schwimmlehrer in Anfängerkursen nicht mehr als sechs Kinder betreuen, sind es mehr, muss ein Helfer hinzukommen. „Man muss auf jedes Kind individuell eingehen können“, betont er. Der umtriebige Gallitz stößt immer wieder neue Dinge an: Mit seiner Stiftung „Deutschland schwimmt“ will er Kindern mit Beeinträchtigung das Schwimmen beibringen, hat speziell für diese Gruppe Schwimmlehrer ausgebildet.

Als Strippenzieher und Türöffner für seine Schwimmschule ist Gallitz viel unterwegs. Trotzdem leitet er noch einmal in der Woche ein Kindertraining. „Wenn sich Kinder beim ersten Mal voller Angst an dir festklammern und man dann sieht, wie sie nur wenige Wochen später angstfrei durchs Becken schwimmen - das ist einfach das Größte“, schwärmt er.

Inklusion im Schwimmbecken

KURSANGEBOT Kinder mit Beeinträchtigung können in Schwaig schwimmen lernen. Unterrichtet werden sie unter anderem von einem behinderten Trainer.

SCHWAIG – Mit ihren Händen halten die Kinder sich am Beckenrand fest, eine Poolnudel unter den Oberkörper geklemmt, und strampeln mit den Beinen. Dahinter stehen die beiden Schwimmlehrer Britta Hutzler sowie Olli Rogozinski und geben Hilfestellung. Es ist eine der vielen Übungen, die den Kindern beim Schwimmenlernen helfen sollen.

Laut einer Forsa-Umfrage im vergangenen Jahr können knapp 20 Prozent der Kinder zwischen sechs und zehn Jahren nicht schwimmen. 2017 waren es nur zehn Prozent. Um Kinder ans Wasser zu gewöhnen, braucht es Schwimmlehrer wie Britta Hutzler. Die 56-Jährige bringt unter anderem in Schwaig dem Nachwuchs bei, wie er sich im Wasser bewegen muss. Das Besondere an ihrem Kurs: Er ist inklusiv. Hutzler unterrichtet Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen in kleinen Gruppen von maximal fünf Kindern. „Jeder kann schwimmen lernen. Wir reden hier nicht nur von Inklusion, sondern machen sie auch“, sagt Britta Hutzler. Auch Kinder, die im Rollstuhl sitzen, sind darunter. Denn im Wasser können sie sich mit Hilfe bewegen.

Doch nicht nur, dass inklusive Kinder bei ihr schwimmen lernen können, macht den Kurs so besonders, sondern auch, dass Menschen mit Beeinträchtigungen beim Training mithelfen. Olli Rogozinski ist 42 Jahre alt und hat eine Hüftdysplasie, Diabetes, Arthrose sowie eine geistige Beeinträchtigung und er ist Britta Hutzler eine wichtige Stütze im Schwimmbad. Er passt auf die Kinder auf und gibt Hilfestellung.

Neben seiner unterstützenden Tätigkeit innerhalb und außerhalb des Schwimmbeckens, arbeitet Rogozinski auch in der Küche beim So-



Olli Rogozinski und Britta Hutzler (Zweite von links) geben Schwimmunterricht in Schwaig. Hier geben sie Hilfestellung.

Foto: Burger

zialunternehmen Noris Inklusion in Nürnberg, das Arbeitgeber für mehrere Hundert Menschen mit Behinderung ist. Als Unterstützung von Hutzler im Hallenbad ist Rogozinski seit vergangem Jahr dabei. „Mir macht die Arbeit im Wasser Spaß“, sagt Rogozinski und fügt hinzu: „Ich bin mit der Arbeit sehr glücklich, weil ich viel dazulerne.“

Die Idee, dass auch beeinträchtigte Menschen beim Kurs mithelfen, kommt von der Stiftung

„Deutschland schwimmt“ und ihrem Gründer Alexander Gallitz. Seit vergangem Oktober werden solche Schwimmkurse im Schwaiger Hallenbad angeboten. Diese finden immer zwischen den Schulferien dienstags und donnerstags statt. „Vom Gewöhnen ans Wasser bis zum Technischschwimmen bieten wir Kurse für alle Kinder an“, erklärt Hutzler.

Auf ein Zeichen von ihr holt Olli Rogozinski eine blaue Schwimm-

matte und hält sie an den Beckenrand. Die Kinder klettern aus dem Wasser und eines nach dem anderen betritt einzeln die Matte und springt von dieser ins Wasser, in die Arme von Hutzler. Sie sichert die Kinder anschließend, während diese zum Beckenrand schwimmen.

Wichtig ist Britta Hutzler, dass es keinen Stundenplan gibt. Laut ihr ist entscheidend, wie fit die Kinder am jeweiligen Tag sind, sowohl psychisch als auch körperlich. Sie ver-

sucht, die Kurse individuell zu gestalten, auch deshalb wird in kleinen Gruppen geübt, damit sich Hutzler und Rogozinski um jedes Kind gut kümmern können.

VINCENT BURGER

ANMELDUNG

Interessenten können sich per Mail anmelden unter britta.hutzler@deutschlandschwimmt.com. Eine Unterrichtsstunde dauert 30 Minuten, für Kindergartenkinder 45 Minuten.

„Als Fremde kommen, als Freunde gehen“

Der Ezelsdorfer Alexander Gallitz bildet acht Menschen mit Migrationshintergrund zu **ASSISTENZSCHWIMMLEHRERN** aus.

EZESLDORF - Am vergangenen Wochenende trafen sich auf Einladung der Stiftung Deutschland Schwimmt acht Teilnehmer unter anderem aus dem Iran, Afghanistan, der Ukraine und Libyen zu einem bayernweit einmaligen Projekt. Das Ziel: sich als Assistenzschwimmlehrern ausbilden zu lassen. Vor einem Jahr wurde diese Idee von Stiftungsgründer Alexander Gallitz entwickelt, um Menschen mit Migrationshintergrund, die eine Affinität zum Wasser haben, auszubilden und ihnen für die Zukunft eine berufliche Perspektive zu eröffnen. „Es herrscht ein Mangel an qualifizierten Schwimmlehrern, überall klagen Vereine und Schwimmschulen über zu wenige Personal“, erklärt Gallitz.

Um diesem Mangel entgegenzuwirken, möglichst vielen Kindern das Schwimmen beizubringen und überfüllte Wartelisten abzubauen, hat sich die Schwimmschule Flipper

bereit erklärt, zeitnah die ausgebildeten Schwimmlehrer in den Schwimmkursen einzusetzen.

Auch für die in Oberferrieden lebende 17-jährige Iranerin Esmat Delfi war das Projekt etwas Besonderes, hatte sie doch erst im Sommer die-

ses Jahres im Altdorfer Freibad das Schwimmen gelernt. „Ich möchte das, was ich in Altdorf so positiv erlebt habe, auch in Zukunft an andere Kinder weitergeben“, sagt sie.

Nach 15 Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis wurden den

Teilnehmern die Zertifikate des Deutschen Schwimmlehrerverbandes übergeben. Einen besonderen emotionalen Moment erlebte Gallitz, als er seine Schützlinge zum Bahnhof fuhr und sich die Teilnehmer zum Abschied alle umarmten.

„In diesem Moment wurde mir die Aussage, als Fremde kommen und als Freunde gehen, so intensiv bewusst. Egal, aus welchem Land die Teilnehmer kommen und welcher Religion sie angehören, das Element Wasser, die Freude daran und die Empathie zu Kindern verbindet uns alle“, freut sich Alexander Gallitz über die neuen Freundschaften, die dabei entstanden sind.

Sein Dank gilt den Unterstützern des Projekts: das Landratsamt Nürnberg Land, die Ehrenamtsstiftung Bayern und der FC Ezelsdorf, der seinen Vereinsbus für den Transfer der Teilnehmer kostenfrei zur Verfügung stellte.



Acht Teilnehmer wurden vom Ezelsdorfer Alexander Gallitz und seiner Stiftung Deutschland schwimmt zu Assistenzschwimmlehrern ausgebildet.

Foto: privat

Preisverleihung in München



EZELSDORF - Das Staatsministerium für Soziales lud zur Verleihung des Ehrenamtspreises 2022 ins Nymphenburger Schloss nach München ein. Mit dabei war auch Alexander Gallitz, dessen Stiftung Deutschland Schwimmt bereits im Jahr 2020 mit einem Preis in der Kategorie Beste Idee ausgezeichnet worden war. Das prämierte Projekt zur Ausbildung von Schwimmlehrerassistenten mit geistiger und körperlicher Behinderung stellte Melitta Varlam vom Bayerischen Rundfunk zu Beginn des Festaktes vor und Alexander Gallitz erläuterte den teils illustren Gästen aus Wirtschaft, Politik sowie den diesjährigen Preisträgern die konkrete Umsetzung und den Einsatz der im November 2021 ausgebildeten Schwimmlehrerassistenten. Besonders

beeindruckt waren die Gäste von Olgierd Rogozinski, der trotz geistiger Beeinträchtigung als Schwimmlehrer-Assistent die Stiftung Deutschland Schwimmt bei den aktuellen Schwimmkursen im Nürnberger Langwasserbad, im Schwaiger und Berger Hallenbad unterstützt. Und auch im Clubbad des Schwimmvereins 1. FCN ist er tätig, wo er Cosima Engel, der Mutter des Sportbotschafters der Stiftung und Paralympiasiegers von 2021, Taliso Engel, unter die Arme greift. Nach dem Festakt nahm sich Bayerns Sozialministerin Ulrike Scharf noch Zeit, um sich mit Anton Zilmann und Monika Göhrlich, Oli und Britta Hutzler über die Arbeit der Stiftung auszutauschen.

Foto: Stiftung Deutschland Schwimmt

Lebenswichtiges Training

Alexander Gallitz gibt Kindern eines Kinderheimes kostenlosen **SCHWIMMUNTERRICHT**.

EZELSDORF/USEDOM - Alle Kinder sollen das sichere Schwimmen lernen. In ganz Deutschland. Nicht weniger als das ist das Ziel der Stiftung Deutschland Schwimmt. Deren Vorsitzender, der Burghthanner Alexander Gallitz, ist bekennender Ostseefan und arbeitet derzeit auf der Insel Usedom.

Seit April betreut er unter anderem ehrenamtlich Kinder und Ju-

gendliche mit Beeinträchtigungen aus dem Kinderheim in Zinnowitz. Besonders freut er sich über seinen 13-jährigen Schwimmschüler Florian und dessen zwölfjährige Schwester Julia. Eine Anfrage beim Jugendamt durch ihre Betreuer, ob der Schwimmunterricht für die beiden bezahlt oder zumindest bezuschusst wird, wurde laut Gallitz mit der Begründung abgelehnt, die Ju-

gendlichen seien zu alt, um schwimmen zu lernen. „Als ich das von der Erzieherin hörte, musste ich mich sehr beherrschen, um nicht zu explodieren“, erzählt Gallitz, denn schwimmen zu können sei für Bewohner einer Insel wie Usedom schließlich überlebenswichtig. „Ich habe mich dann entschlossen, den beiden kostenfreien Schwimmunterricht zu erteilen.“

Nach den ersten acht Schwimmereinheiten absolvierte Florian bereits des Seepferdchens. Mit dieser Motivation im Rücken schaffte er wenig später den Seeräuber (100 Meter Schwimmen, fünf Meter weittauchen). Nun trainiert er einmal die Woche für das Bronze-Schwimmabzeichen. Das hat sich herumgesprochen. Nun üben bereits zwei weitere Jungs im Alter von sechs und acht Jahren aus dem Kinderheim bei Gallitz, der noch bis Mitte Juni auf der Insel arbeiten wird. „Ich bin froh, dass ich hier den Menschen auf Usedom mit meiner Erfahrung weiterhelfen kann“, berichtet der Ezelsdorfer Schwimmlehrer von der Insel.



Der Ezelsdorfer Alexander Gallitz mit zwei seiner Schwimmschüler auf der Ostseeinsel Usedom.

Foto: Alexander Gallitz

db

Pilotprojekt geglückt

Der Etzelsdorfer Schwimmlehrer Alexander Gallitz hat mit dem Behinderten- und Versehrtenverein Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu **SCHWIMMLEHRERASSISTENTEN** ausgebildet.

NÜRNBERG - Am vergangenen Wochenende war es soweit. Nach mehrjährigem pandemiebedingtem Verschieben des Termins wurde das in Europa einmalige Projekt, Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu Schwimmlehrerassistenten auszubilden, von der Stiftung Deutschland Schwimmt in die Tat umgesetzt.

Am Samstag, 27. November, trafen sich um 9 Uhr fünf Teilnehmer mit Beeinträchtigung und ein zusätzlicher Teilnehmer im Sportheim des Behinderten- und Versehrtenvereins Nürnberg, um erst einmal Theorie zu büffeln. Die Referenten Britta Hutzler und Alexander Gallitz unterrichteten die Teilnehmer anhand eines besonderen Skripts. Dieses wurde im Vorfeld von einem Übersetzungsbüro der Lebenshilfe Paderborn in eine einfache Sprache übersetzt. Mit vielen Bildern und Videosequenzen konnten sich die Teilnehmer einen Eindruck machen, was es bedeutet, Kindern das Schwimmen zu beibringen.

Auf Theorie folgt Praxis

Am Sonntag ging es dann für die praktischen Übungen ins Langwasserbad, wo die Teilnehmer ihr theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen konnten. Am Nachmittag



Schwimmlehrer Alexander Gallitz (2.v.r.) geht mit den Kursteilnehmern für die praktischen Übungen ins Becken.

Foto: privat

zeigten sie ihr Können, indem sie zusammen mit ihrem Schwimmlehrer und Schwimmkindern, mit und ohne Beeinträchtigung, im Wasser ihre zuvor ausgearbeiteten Lehrübungen in die Tat umsetzen konnten.

Nach insgesamt 15 Unterrichtseinheiten erhielten alle Teilnehmer

aus den Händen von Alexander Gallitz ihr Zertifikat: Geprüfter Assistenzschwimmlehrer mit Beeinträchtigung, welches vom Deutschen Schwimmlehrerverband extra für dieses Pilotprojekt erstellt wurde. Um die Nürnberger Schwimmvereine sowie die aus dem Nürnberger Land zu unterstützen, können

alle Teilnehmer ab Januar als Assistenten eingesetzt werden. Für dieses Projekt hat die Stiftung Deutschland Schwimmt 2020 den Ehrenamtspreis des Sozialministeriums gewonnen und der Landkreis Nürnberger Land hat durch sein Projekt „Bürgerliches Engagement“ zu dieser erfolgreichen Ausbildung beigetragen. **db**

AUS NÜRNBERG LAND

Mittwoch, 25. August 2021 1

Zwischen den Kontinenten

Die beiden Ex-Schwimm-Profis Alexander Gallitz und Paul Reither schwimmen mit Ultra-Triathlet Bernhard Nuss durch den **BOSPORUS** von Asien nach Europa. Ein Abenteuer, mit dem Gallitz auf die abnehmende Schwimmsicherheit von Kindern hinweisen will.

VON ANTONIA KOURTIDES

ETZELSDORF/ISTANBUL - Einmal von Asien nach Europa schwimmen. Ein Traum, der den meisten wahrscheinlich nicht in den Sinn kommt. Doch mehrere tausend Leistungsschwimmer versuchen genau das jedes Jahr. Und zwar, wenn das Olympische Komitee der Türkei im Sommer das Cross-Continental Swimming Race ausrichtet und die Meerenge zwischen Asien und Europa für den Schiffsverkehr sperrt. 6,5 Kilometer lang ist die Strecke durch den Bosphorus. Am Sonntag stellten sich wieder rund 2500 Schwimmer dem sportlichen Abenteuer. Unter ihnen das Team Frankenpower. Der Schwimmprofi Alexander Gallitz, sein Sohn Paul Reither und der Extremsportler Bernhard Nuss.

Training im Roth- und Gardasee

Der Ultra-Triathlet Nuss, auch eiserner Franke genannt, nahm bereits im vergangenen Jahr am Cross-Continental Swimming Race teil und riss Gallitz mit seiner Begeisterung mit. Gallitz und sein Sohn sind beide ehemalige Schwimm-Profis. Damit handelt es sich bei allen dreien um erfahrene Schwimmer und das ist auch eine Voraussetzung für die Teilnahme, wie Gallitz erzählt: „Wir brauchen ein ärztliches Attest und eine Mitgliedschaft im Schwimmverein.“ Das Trio trainierte fleißig für den Wettbewerb. Seit Mai schwammen sie, zu der Zeit bei 15 Grad Wassertemperatur, zweimal die Woche im Rothsee. Letzte Vorbereitungen machten sie im Familienurlaub Anfang August. Gallitz sagte noch vor der Abreise nach Istanbul: „Als Abschlusstest sind wir 2,5 Kilometer durch den Gardasee geschwommen. Bis in die andere Stadt rein. Wir sind fit und können loslegen.“

Nicht nur die Herausforderung und das Abenteuer lockten Alexander Gallitz nach Istanbul. Als Vor-

stand der Stiftung Deutschland Schwimmt versucht er die abnehmenden Schwimmsicherheiten von Kindern hinzuweisen. Nicht erst seit der Corona-Pandemie können sich immer weniger Kinder sicher im Wasser bewegen. Die geschlossenen Schwimm- und Freibäder im vergangenen Jahr haben die Situation verschärft. Kreativ versucht er, für sein Anliegen Geld zu sammeln und die Politik zum Handeln aufzufordern. Selber unterrichtet er Kinder mit und ohne Behinderung im Schwimmen. Zuletzt in Ferienkursen im den Freibädern in Altdorf und Lauf (wir berichteten).

Vom Freibad direkt nach Istanbul

Bis 16 Uhr am Freitag gaben Gallitz und sein Sohn Schwimmunterricht, vergaben noch 25 Kindern ihr Seepferdchen, bevor sie am Abend in den Flieger in die Türkei stiegen. Am Samstag konnten sie das Ziel des Rennens auf der europäischen Seite schon mal auf dem Landweg begutachten und ihre Startunterlagen abholen. Rucksack, T-Shirt und Responder gehören dazu. „Dann fing bei uns allen die Vorfreude, gemischt mit einer Grundnervosität, an“, sagt Gallitz. Am Sonntag ging es dann um kurz vor sieben endlich los: Frühstück, Transfer, umziehen, warten. Drei große Boote sammelten die Athleten aus aller Welt ein und fuhren sie auf die asiatische Seite. „In dem Moment wurde mir eines klar: Wir sitzen alle im selben Boot, unterschiedliche Nationen, unterschiedliche Hautfarben, unterschiedliche Religionen und alle haben einen gemeinsamen Traum“, erinnert sich Gallitz, „dieser Gedanke hat mich stark berührt, und als Schwimmer mit über 45-jähriger Erfahrung war mir dieses Gefühl ganz neu.“

Sprung ins glasklare Wasser

Um zehn Uhr starteten die Schwimmer des ersten Bootes ins Wasser, unter ihnen Reither. Zehn



Der rote, magnetische Teppich aktiviert automatisch die Zeitmesser der Schwimmer vor ihrem Start.

Foto: kenan/stock.adobe.com

Minuten später war dann Gallitz an der Reihe. Die Aufzeichnung der Zeit beginnt erst, wenn die Schwimmer den magnetischen Teppich betreten. „Ich bekam noch einen Tipp von einem erfahrenen, türkischen Schwimmer, möglichst in der Mitte zu schwimmen. Dort sei die beste Strömung“, sagt Gallitz. Den Tipp beherzigte er, und trotz der starken Strömung genoss Gallitz die Ruhe und das saubere Wasser. „Die letzten 400 Meter musste ich von der Mitte des Bosphorus Richtung europäischer Küste schwimmen. Es gab ziemlich hohe Wellen und ich musste doch ziemlich kämpfen, um an Land zu kommen“, erzählt Gallitz. Glücklicherweise und zufrieden beschreibt er sein Gefühl nach dem Zieleinlauf, und das, bevor er von seiner guten Zeit wusste: etwas mehr als 50 Minuten. Das reichte für Platz 183 und in seiner Altersklasse der Anfang 50-Jährigen sogar für Platz



Paul Reither, Bernhard Nuss und Alexander Gallitz (von links) am Tag des Wettkampfs in Istanbul.

Foto: Privat

17. Er übertraf aber nicht nur viele seiner Altersklasse, sondern auch die Zeit seines Sohnes um zwei Minuten. Den Tag ließen die drei

Schwimmer auf der Dachterrasse eines Restaurants ausklingen. Mit Blick auf die Meerenge, die sie Stunden vorher durchquert hatten.

„Eltern trauen ihren Kindern zu wenig zu“

Die Zahl der Nichtschwimmer wird immer größer in Deutschland – und jetzt fallen wegen Corona auch noch die Kurse aus. Schwimmlehrer Alexander Gallitz erklärt, was Eltern ihren Kindern selbst beibringen können

INTERVIEW: MALIN HUNZIKER

Deutschland sei ohnehin schon das Land der Nichtschwimmer, sagt Alexander Gallitz, und er befürchtet, dass sich die Lage noch verschärft, weil wegen Corona in diesem Jahr viele Schwimmkurse ausfallen. Gallitz ist Gründer der Schwimmschule Flipper, einer der größten des Landes, außerdem ehemaliger Junioren-Europameister und Präsident des Deutschen Schwimmlehrerverbands. Ein Gespräch über Ängste von Kindern und Eltern und die besten Methoden, um sich im Wasser sicher zu fühlen.

SZ: Herr Gallitz, Sie sind seit frühester Kindheit Schwimmer. Wie haben Sie selbst es denn gelernt?

Alexander Gallitz: Tatsächlich ist da mein sechs Jahre älterer Bruder schuld. Erst bekam er vom Orthopäden Schwimmsport verordnet, später brachte er Medaillen von Wettkämpfen heim.



Alexander Gallitz, 52, ist Präsident des Deutschen Schwimmlehrerverbands und Gründer der Schwimmschule Flipper. Der ehemalige Junioren-Europameister hat das Schwimmen im Alter von drei Jahren gelernt. FOTO: PRIVAT

Und da waren Sie eifersüchtig?

Meine Eltern waren mächtig stolz auf ihn – und ich, der kleine Bruder, bin natürlich überallhin mitgefahren. Ich war neugierig, habe ihm nachgeleitet. Da hatten meine Eltern Angst, dass ich mal abhaue und ins Wasser falle. Also hieß es: schwimmen lernen. Nach einem halben Jahr war ich so gut, dass meine Eltern mich unbeaufsichtigt im Lehrschwimmbecken schwimmen lassen konnten. Da war ich drei Jahre alt.

Sie konnten mit Drei schwimmen?

Klar! Dass ein Kind unter sechs Jahren nicht schwimmen lernen kann, wie es die DLRG manchmal behauptet, stimmt nicht. Mein jüngster Schüler ist zweieinhalb. Sein Kind an das Wasser zu gewöhnen, damit fängt man am besten ab dem zweiten Lebensjahr an. Das ist übrigens viel wichtiger als ein Schwimmabzeichen. Ein Seepferdchen ist kein Garant dafür, dass ein Kind schwimmen kann.

Warum nicht?

Beim Seepferdchentest schaffen es viele Kinder, das Untertauchen mit dem kompletten Kopf und offenen Augen zu umgehen, und sie müssen nur 25 Meter am Stück schwimmen. In einer echten Notssituation kommt man damit nicht weit. Meine Devise: Erst wenn ein Kind 15 Minuten Powerschwimmen, 1,80 Meter tief tauchen und vom Ein-Meter-Brett springen kann, ist es ein sicherer Schwimmer.

Wegen Corona fallen viele Schwimmkurse aus. Wie können Eltern ihr Kind selbst mit dem Wasser vertraut machen?

Als Erstes müssen die Kleinen merken,



Das Springen vom Ein-Meter-Brett sollten Kinder beherrschen, um als sichere Schwimmer zu gelten. FOTO: SVEN HOOPLEDIPA

das sie im Wasser schweben können, also nicht untergehen. Das übt man mit dem Seestern: auf den Rücken drehen, alle vier von sich strecken. Das ist die Basis. Danach kann man die Kinder auf die Schwimmnudel setzen, um das Gleichgewicht zu trainieren. Die Kleinen sollen lernen, mit dem Körper oben zu bleiben. Nächster Schritt sind die Arme, das haben sie in der Regel immer sehr schnell raus. Wir sagen den Kindern immer, dass wir Maulwürfe sind.

Schon wieder ein Tier.

Ja, weil wir wie Maulwürfe durchs Wasser schaufeln. Schließlich kommen die Beine. Hier machen die meisten Kinder erst die klassischen Kraulbeine – das ist völlig okay. Sobald sie sich mit dieser Variante – Arm-Brust, Bein-Kraul – sicher fühlen, kann man die Froschbeine mit ihnen üben.

Was macht man, wenn das Kind sich nicht traut oder sogar eine Wasserphobie hat?

Mit einfachen Übungen lässt sich das Vertrauen zum Wasser aufbauen. Erst mal muss das Kind den Druck des Wassers auf den Körper spüren, auf den Kopf, auf das Gesicht und auf die Augen. Das geht in der Badewanne, mit Duschen und Tauchen. Sehr wichtig dabei: den Waschlappen weglassen!

Den Waschlappen?

Manche Eltern halten ihren Kleinen beim Duschen einen Waschlappen vor die Augen. So kommt zwar kein Wasser hinein, aber leider stellt sich der Reflex ein, nach einem Waschlappen zu greifen, wenn das Gesicht nass wird. Darum: den Waschlappen wirklich nur zum Waschen verwenden! Auch auf die Schwimmbrille sollte man verzichten. Ein Kind sollte von Anfang an lernen, seine Augen unter Wasser zu öffnen. In einer Gefahrensituation, etwa wenn es über Bord geht, kann es auch nicht als Erstes nach seiner Brille suchen.

Wie kann man das Tauchen üben?

Spielerisch: Die Kinder können in der warmen Badewanne – ohne Seife, ganz wichtig! –, nach Gummierchen tauchen. Und was auch sehr gut ist: blubbern. Wenn die Kinder mit einem Strohhalm Luft ins Wasser blubbern, lernen sie, gegen den Wasserwiderstand Luft rauszupusten. Die Unterwasser-Ausatmung ist das Fundament. Die üben wir mit den Kindern in der ersten Schwimmstunde.

Es gibt unzählige Do-it-yourself-Kurse und Videos, die Eltern zeigen, wie sie ihren Kindern das Schwimmen beibringen können. Braucht man da überhaupt noch Schwimmlehrer?

Online-Kurse sind besser als gar nichts. Aber die Gefahr ist, dass den Kindern etwas Falsches beigebracht wird oder, noch schlimmer, dass Kinder dazu verleitet werden, etwas zu tun, zu dem sie sich noch nicht bereit fühlen. Einfach, weil sie Mama und Papa gefallen wollen. Das können Schwimmlehrer verhindern.

Wer ist ängstlicher bei der ersten Schwimmstunde: Kinder oder Eltern?

Definitiv die Eltern! Bei den Kindern, das sage ich immer scherzhaft, gibt es quasi vier Typen: die Pflegefälle, die nicht vom Rockzipfel der Mama wegrollen. Die Heulsusen, die mit der Situation heillos überfordert sind. Die Professoren, die alles besser wissen. Und, besonders wichtig für die Gruppe: die Helden, die alles mitmachen. Leider hat in den letzten Jahren die Anzahl der Pflegefälle und Heulsusen zugenommen, das muss man wirklich sagen.

Woran könnte das liegen?

Die Eltern trauen ihren Kindern zu wenig zu. Sie lassen sie etwa auch nicht mehr auf Bäume klettern. Zum Glück gibt es im Kurs die Gruppendynamik. Die hilft, dass auch die anfangs skeptischen Kinder rasch Vertrauen gewinnen. Und ist die Unsicherheit erstmal überwunden, lernen auch die Heulsusen in null Komma nichts.