

Mein Weg in die esa-Leiterausbildung Wasserfitness

Im Sommer 2016 frage ich per Mail im Aquateam Bern an, ob ich auch als «mittelalterliche» Frau mit einer durchschnittlichen Grundkondition und ohne Aquagym-Erfahrung eine Chance habe, Kursleiterin zu werden. Edith Locher nimmt sehr offen Kontakt mit mir auf, und so bin ich kurze Zeit später in meiner Mittagspause zum ersten Mal Teilnehmerin in einer Aquagymgruppe im nahen Freibad. Bei strahlendem Sonnenschein führt Edith danach ein kurzes Bewerbungsgespräch mit mir (im Bikini) durch – ich bin angestellt.

Ab September werde ich mit viel Geduld und Ermutigung eingeführt. Die verantwortliche Kursleiterin fordert von mir Schritt für Schritt, schön dosiert immer etwas mehr, was ich dann vor einer wohlwollenden Gruppe ausprobieren kann. Seit einigen Wochen unterrichte ich zwei «eigene» Gruppen. Dass ich diese von einer erfahrenen Leiterin übernehme, ist nicht gerade förderlich für einen entspannten Start. So bin ich gespannt, notwendige Kenntnisse in der Ausbildung zu erarbeiten, zu vertiefen und zu erweitern. In der esa-Ausbildung Wasserfitness sind wir eine bunt gemischte Gruppe, sowohl vom Alter, von der Ausbildung und von der Erfahrung her. Ein Teil der Gruppe sind junge SportstudentInnen, die anderen Teilnehmenden kommen aus verschiedenen beruflichen Hintergründen wie Physiotherapeutin, Bademeisterin, Kleinkinderzieherin, Schneiderin oder Pflegefachfrau.

Es sind intensive Ausbildungstage mit einem regelmässigen Wechsel zwischen Theorie und Praxis im Hallenbad. Auch im Theorieteil stehen wir immer wieder auf, entdecken, welche Muskeln arbeiten, üben das Kursprogramm zu lesen, spüren, wo Bewegung geschieht, probieren aus,

beobachten wie der Passgang entdeckt werden kann usw.

Ich bin beeindruckt, wie viel Wissen und Erfahrung hinter den einfach aussehenden Übungen steckt. Die Kursleiterinnen Sabine, Kathrin, Barbara und Natalia unterrichten die manchmal etwas unruhige Gruppe unterstützend, klar, humorvoll und mit viel Geduld.

Der grösste Gewinn für mich sind die beiden Lektionen, in denen wir Teilnehmenden eine Übung vorzeigen. Wir können alle die Feedbacks hören, so dass wir nicht nur bei unserer eigenen Übung profitieren. Die Feedbacks sind teilweise erfreulich, manchmal etwas schwerer verdaulich. Es ist schön, wie bereits bei der zweiten Übung am Sonntag Fortschritte und etwas mehr Sicherheit zu erkennen sind.

Wenn die Ausbilderinnen vorturnen, wird mir klar, dass der esa-Kursleiterausweis für mich nicht der einzige Abschluss sein kann und eine grosse Erfahrung nötig ist, um die erworbenen Kompetenzen zu vertiefen. Die Motivation dazu ist bei mir in diesen Ausbildungstagen noch gewachsen.

Hier einige Stimmen aus der Gruppe: Super im Aufbau und Ablauf – gutes Konzept – ich fühle mich gut vorbereitet auf die Aquafitness Lektionen – viele tolle Inputs – sehr interessanter Unterricht, bei Feedbacks bin ich auch um eine aufbauende Beobachtung froh – professionell und sympathisch – fundiert, die Gesundheit steht an erster Stelle – schöne Unterlagen – kompetente Ausbilderinnen – ich kann immer Fragen stellen, die sehr gut beantwortet werden.

Katharina Bühlmann
Teilnehmerin esa-Ausbildung

