

# Für's Schwimmen lernen ist es nie zu spät!



*Das Aktivbad*  
**Lagune**  
COTTBUS

## **Fürs Schwimmen lernen ist es nie zu spät**

Umfragen sorgen für Ernüchterung: Jeder zweite Erwachsene in Deutschland stuft sich selbst als durchschnittlichen oder schlechten Schwimmer ein. Tendenz steigend. Zur bedauerlichen Nachricht gesellen sich die jährlichen Hiobsbotschaften von ertrunkenen Personen. Wie die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) mitteilt, sind 2020 mindestens 378 Menschen ertrunken.

Mit großen Abstand sind es Erwachsene, die die schmerzliche Liste anführen – und das seit Jahren. Zur eigenen Sicherheit appelliert die DLRG das Schwimmen zu erlernen oder dieses zu festigen. Ein Alter spiele dabei keine Rolle, jedoch wird das Belegen von Schwimmkursen empfohlen, wie sie u.a. von unserer Lagune angeboten werden. Unter Beobachtung und Anleitung professioneller Schwimmlehrer stellen sich Kursteilnehmer wiederholt die Frage: Warum habe ich das nicht schon früher versucht? Oftmals ist es die Scheu vor Wasser, die Skepsis gegenüber der eigenen körperlichen Verfassung, das Schamgefühl, sich als Nichtschwimmer zu outen und manchmal auch alles zusammen.

Fakt ist: Nichtschwimmer verzichten auf ein erhebliches Maß an Lebensqualität, sind sie doch an Meeresstränden, Badeseen, Frei- oder Erlebnisbädern quasi zum Zuschauen verdammt. Für Erwachsene sind Schwimmkurse ähnlich aufgebaut wie für Kinder: Angstabbau, Wassergewöhnung, Techniktraining, wobei Einsteiger in der Regel mit dem Brustschwimmen beginnen. Um Technik und Ausdauer zu schulen und Schwimmfähigkeiten auszubauen ist regelmäßiges Schwimmen ein probates Mittel. Für sichere Schwimmer ist es bis zum Erwerb eines Schwimmabzeichens dann nur noch ein kleiner Schritt. Dem ein erster, konsequenter vorausgehen muss: Der Griff zum Hörer, um sich für einen Kurs anzumelden – auch wenn dieser Mut und Überwindung kostet.

*Schwimmen lernen -  
Lieber heute als morgen...*

## Schwimm-Fähigkeiten auffrischen

Eigene Bequemlichkeit, mangelndes Interesse aber auch das flächendeckende Bädersterben tragen dazu bei, dass Erwachsenen das Gefühl fürs Schwimmen verloren geht. Konsequentes Bewegen im Wasser reicht oftmals ins Schul- oder Jugendalter zurück. Mit dem Belegen eines Schwimmkurses können Sie eigene Sicherheit zurückgewinnen. Das dient auch der Vorbildwirkung gegenüber Kindern oder Enkelkindern, die ans Schwimmen herangeführt werden sollen.

Suchen Sie das Gespräch mit uns. Anhand Ihrer Grundlagen können wir gemeinsam herausfinden, welcher von uns angebotene Kurs der richtige für Sie ist. Eine Altersbegrenzung gibt es in unserer Lagune nicht, die zudem den Vorteil hat, ganzjähriges Schwimmvergnügen anzubieten. An Seen oder in klassischen Freibädern ist das schließlich nur in der Sommersaison möglich.

Foto: "Freepik.com"

