VOM TRAUM, ÜBERS WASSER ZU GLEITEN

Ruderschulen mit viel «Auftrieb»

Rudern ist als Fitnesssport gross in Mode. In allen Ruderclubs sind die Anfängerkurse für Erwachsene ausgebucht, die Zahl der Clubmitglieder ist schweizweit erstmals auf über 10 000 angewachsen. Auf den Spuren eines Booms.

Schwieriger als man denkt: Stefan Fröhlich (ganz links) nimmt sich die nötige Zeit, Einsteigern die Rudertechnik von Grund auf beizubringen.

TEXT: **MARKUS BINDER**

FOTOS: **ANDREA SEILER**

Revolutionen gibt es auch heute noch. Zum Beispiel im Seeclub Zürich. 1863 wurde der älteste Ruderclub der Schweiz gegründet, 112 Jahre später, am 31. Oktober 2005, wurde an einer ausserordentlichen Generalversammlung beschlossen, auch Frauen aufzunehmen. Im Zentrum der Diskussionen standen dabei Stefan Fröhlich und seine Ruderschule. Vor genau 10 Jahren begann er in Eglisau, Ruderkurse für Erwachsene zu organisieren. Am Rhein unter der Eisenbahnbrücke besitzt der Zürcher Traditionsclub nämlich ein zweites Bootshaus. Fröhlich hatte sofort grossen Erfolg, vor allem auch bei den Frauen. Nur durften diese dann eben nach dem Kurs nicht dem Club beitreten und waren im kleinen Bootshaus am Rhein nicht gern gesehen.

Wenn der heute 73-jährige, ehemalige Olympiatrainer über sein Engagement fürs Frauenrudern spricht, dann macht er seinem Namen Fröhlich keine Ehre. Eben hat er das Anfängertraining geleitet und nun sitzt vor dem Bootshaus in Eglisau im Schatten: «Mich hat es schon immer gestört, dass wir ein exklusiver Männerclub sind», sagt er. Erst die Ruderschule habe ihm jedoch den Anstoss gegeben, die Revolution zu wagen: «Ich bin aber dafür durch die Hölle gegangen.» Wegen der Frauen im Club seien Freundschaften zerbrochen. Noch heute nehmen es ihm einige Mitglieder übel, die Revolution angezettelt zu haben. Sie organisieren nun eigene Rudertouren, um nicht mit Frauen im Boot sitzen zu müssen.

Einstieg nicht ganz einfach

Von dieser belasteten Geschichte weiss Tabea Maag nichts. Sie hat eben bei Stefan Fröhlich in der Ruderschule ihr neuntes Training absolviert und sie strahlt: «Ich liebe den Rhein und das Rudern.» Den Sport kennt die 28-jährige Pflegefachfrau und Mutter eines einjährigen Sohnes aus Rafz nur aus Spielfilmen: «Mich hat diese ruhige, elegante Bewegung schon immer fasziniert.» Bis eine Kollegin sie darauf aufmerksam machte, dass auch auf dem Rhein gerudert wird. Ruhig und elegant war dann aber beim ersten Mal gar nichts: «Die Bewegung ist viel schwieriger als sie aussieht.»

Ihre Ruder versanken im Wasser und blieben beim Ausheben hängen, die Hände kamen einander ins Gehege, die Beine waren im Weg, und zu allem Unbill schmerzten auch die Schultern und Handgelenke. «Nach der ersten Lektion dachte ich, das lerne ich nie», sagt Tabea Maag. Sie lacht, denn sie hat nicht aufgegeben und gibt nun gar als Schlagfrau den Rhythmus vor. Dass sie den Kurs für die Fortgeschrittenen besuchen will, ist für sie «sonnenklar».

Nachfrage steigt kontinuierlich

76 Ruderclubs gibt es in der Schweiz und überall zeigt sich dasselbe Bild: Das Fitnessrudern boomt. «Bei uns sind alle Kurse ausgebucht und es gibt Wartelisten», sagt Beat Mundhaas, Präsident des Seeclubs Luzern, der grösste Ruderclub der Schweiz. Weil auch die Kurse des Nachbarclubs, des Ruderclubs Reuss Luzern, immer ausgebucht sind, gibt es auch noch eine unabhängige Ruderschule, die ebenfalls einen Ansturm erlebt. Überall in der Schweiz sind die Kurse voll, in Schaffhausen genauso wie in Basel, in Baden genauso wie in Morges oder Lausanne.

Die Clubs sind dem Ansturm kaum gewachsen, weil sie ihre Kurse nicht beliebig vergrössern können und wollen. Zum einen braucht es dazu teures Material, breite Vierer und Zweier etwa, zum anderen aber auch Betreuer. Deshalb schicken viele Clubs ihre Mitglieder zu Ursula Wehrli und Ueli Bodenmann in die Ruderschule «row & row», um sie dort zu Instruktoren für das Fitnessrudern ausbilden zu lassen. Die Kurse ergänzen das Angebot von Jugend+Sport und werden vom Schweizerischen Ruderverband

Naturverbunden, gesund und für ein paar Stunden unerreichbar: Das Fitnessrudern erfreut sich zunehmender Nachfrage – Generationen übergreifend.

mitfinanziert. 180 Instruktoren sind laut Ursula Wehrli in den letzten acht Jahren ausgebildet worden. Auch ihre Ruderwochen in Spanien sind bei ambitionierten Ruderanfängern sehr beliebt.

Ruderclub ist kein Fitnesscenter

Die Clubs haben in den letzten Jahren gemerkt, wie wichtig die gute Einführung ist. Viele Neumitglieder sind nämlich nach ein paar Jahren wieder ausgetreten, weil sie den Ruderschlag nicht richtig erlernt haben und die alteingesessenen Clubmitglieder deshalb nicht mit ihnen rudern wollten. Die Integration scheiterte. Einige haben deshalb Diplome eingeführt, wie die Rudersektion des Genfer Traditionsvereins Société Nautique de Genève. Oder sie führen nur kleine Kurse durch, wie in Sempach: «Wir könnten viele Abos oder Kurse verkaufen», sagt Florian Stofer, Spitzenruderer und Sportlicher Leiter des Seeclub Sempach, «wir wollen aber das Konsumverhalten nicht fördern.»

Auch die Basler schreiben nur zwei Kurse mit je 12 Teilnehmern aus. «Wir sind ein Club, kein Dienstleistungsunternehmen», sagt Felix Christ, Ruderchef des Basler Ruderclubs, «wir könnten aber problemlos eine rentable Ruderschule eröffnen.» Tatsächlich beklagen sich viele Clubs, dass die neuen Mitglieder nicht aktiv am Clubgeschehen teilnehmen, sondern nur rudern kommen und dann gleich wieder gehen, wie in einem anonymen Fitnessclub.

Grund für den Boom ist eben diese Fitnessbewegung. Der erste, der dies systematisch genutzt hat ist Melchior Bürgin. Der 67-jährige dreimalige Weltmeister arbeitet seit 45 Jahren bei der Bootsfirma Stämpfli in Zürich Wollishofen. Um die Boote zu verkaufen, hatte bereits Alfred Stämpfli, Sohn des Firmengründers Johann Friedrich August, nach dem Zweiten Weltkrieg als Rudertrainer gearbeitet. Das hat sich bis heute nicht geändert und die Nachfrage nach persönlichen Trainings in einem der fabrikeigenen Boote ist gross. Neben den Booten war es aber vor allem der Ruderergometer, der die Ruderbewegung bekannt gemacht hat. Heutzutage stehen in jedem Fitnesscenter mehrere solche Geräte, weil sie ideal sind zum Aufwärmen, zur Koordinationsschulung und fürs Ausdauertraining. Auch als Hometrainer für Zuhause stehen die leicht zu handhabenden Ruderergometer hoch im Kurs.

Kein Handy, kein E-Mail

Es gibt aber noch andere Gründe für den Boom. Die Ruderkurse sind günstig. In Basel bezahlt man für 8 Abende 300 Franken, in Eglisau für 10 Lektionen 400 Franken. Dabei kosten die Boote so viel wie ein Mittelklassewagen und viele Betreuer arbeiten gratis oder für ein kleines Taschengeld. Zudem ist Rudern gesund. «Rudern kräftigt den ganzen Körper, insbesondere Rumpfmuskulatur und Beine, schont die Gelenke und fördert die Koordination, sodass man den Sport bis ins hohe Alter ausüben kann», sagt Stephan Steiner, Assistenzarzt im Spital Sursee und Vizeweltmeister im Leichtgewichts-Einer. «Bei falscher Haltung kann es aber am Anfang zu Rückenbeschwerden kommen.» Es sei deshalb wichtig, dass man den Ruderschlag unter guter Betreuung richtig lerne.

Rückenschmerzen hatte Tabea Maag nie. Sie sitzt, wie die meisten Frauen, lockerer im Boot als die Männer, die oft gleich schon zu Beginn viel Kraft einsetzen wollen. Heute führte Maag ihre Kollegen in einem breiten, gesteuerten Doppelvierer mit dem Namen Rhône auf dem Rhein unter der Autobrücke hindurch, am Städtchen Eglisau vorbei bis zu den Rebbergen und wieder mit dem Strom zurück bis zur Eisenbahnbrücke, die 50 Meter über dem Clubhaus thront. Hinter ihr im Boot rudern Pascal Meier, 21-jähriger Logistiker, Urs Meier, 63-jähriger Gallerist und Adrian Härdi, 45-jähriger Pilot, am Steuer sitzt Trainer Fröhlich. Wie hier sind die neuen Fitnessruderer überall bunt gemischt, überall ist die Motivation dieselbe: «Das Erlebnis, mit eigener Muskelkraft in einem Boot über einen See oder einen Fluss zu gleiten, ist Lebensqualität und jedes Mal wieder ein Erlebnis», sagt Christian Stofer, Direktor des Schweizerischen Ruderverbandes. Rudern passe ausgezeichnet zum heutigen Lifestyle, nicht nur weil es ein Ausdauersport ist: «Kein Handy und kein E-Mail können stören. Die Ausfahrten auf dem See ermöglichen es, für ein paar Stunden nicht erreichbar zu sein.» F

Unter www.ruderverband.ch sind alle 76 Ruderclubs der Schweiz aufgeführt. Daneben bieten verschiedenen Ruderschulen Kurse an, zum Beispiel: www.staempfli-boats.ch
www.pamsruderschule.ch
www.rowandrow.ch

MARKUS BINDER
ist freischaffender Journalist und war mehrere Jahre lang Rudertrainer im Seeclub Zürich. Heute kommentiert er Ruderrennen in der Schweiz und im Ausland.