

Zur Entspannung oder um Medaillen

Verein Rund 150 Wasserbegeisterte trainieren das Schwimmen auf Zeit oder das Synchronschwimmen. Der SC Flös stellt sich vor.

Täglich ausser sonntags ziehen Dutzende von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ihre Bahnen im Hallenbad Flös in Buchs. Unter den wachsamen Augen der Trainer kraulen, tauchen, springen sie. Da schiessen Beine aus dem Wasser, dort fliegt ein Mädchen mit einem Salto durch die Luft, am Beckenrand sitzt eine Gruppe junger Frauen im Spagat, hinten bei der Sprossenwand stählen ein paar Jugendliche ihre Bauchmuskeln. Die Rede ist vom Schwimmclub Flös.

1973 öffnete das Hallenbad erstmals seine Pforten und noch im selben Jahr wurde der SC Flös gegründet. Schon zu Beginn zählte man über 80 Mitglieder. Heute trainieren fast doppelt so viele Wasserbegeisterte in 14 Leistungsgruppen. Knapp ein Drittel davon möchte das Synchronschwimmen erlernen oder beherrscht es bereits. Der Grossteil schwimmt auf Zeit. Die einen zum Entspannen, die andern um Medaillen.

Breite Angebotspalette

Drei Vollzeit-Coaches, über zwanzig Teilzeitrainer/innen und fast gleich viele Richter/innen sind im Einsatz, damit die vielfältigen Angebote und Anlässe des SC Flös durchgeführt werden können. Wer Leistungssport betreiben möchte, findet in beiden Abteilungen beste Voraussetzungen. Fünf olympische, zahlreiche EM- und WM-Teilnahmen sowie Schweizer-Meister-Titel sprechen für sich. Aber auch Breitensport ist möglich und das entsprechende Angebot wird dank fachkundiger Leitung rege genutzt.

Jährlich durchlaufen rund 500 Kinder die Schwimmschule. Zugelassen ab vier Jahren, können sie aus 13 Angeboten wählen – von der Wassergewöhnung bis zur Wasserkompetenz. Alle Kurse werden als Gesamtpaket angeboten, das heisst, die Kinder gehen ohne elterliche Begleitung ins Bad, erhalten von den Leitern Hilfe beim Umziehen und Föhnen und lernen schnell Selbstständigkeit. Bei Fragen hilft die Schwimmschulleitung unter kurse@scfloesbuchs.ch gern weiter.

Attraktive Angebote locken jährlich auch rund 80 Erwachsene ins Flös. Sie besuchen das gelenkschonende Aquafit, Anfänger- oder Kraulkurse. Stärkere Schwimmer ab 20 können mit den Masters trainieren und nach Wunsch an Wettkämpfen teilnehmen. Eine Showgruppe der ehemaligen Synchronschwimmerinnen rundet die breite Angebotspalette ab. (pd)



Ein Drittel der Mitglieder trainiert das Synchronschwimmen bis auf Wettkampfniveau.



Die Schwimmer trainieren unter der Anleitung von drei Vollzeit-Coaches und über zwanzig Teilzeitrainern und -trainerinnen.

Bilder: PD

Wie werde ich Synchronschwimmerin?

Wer eine Länge im 25-Meter-Becken schafft, darf sich für ein Schnuppertraining bei Stephanie Bachmann unter synchro.kurse@scfloesbuchs.ch anmelden. Das Schnuppertraining findet jeweils am Montag von 17.30 bis 19 Uhr statt.

Interessiert am Schwimmen?

Anmeldungen für Schnuppertrainings im Wettkampf- oder Breitensport nimmt Beatrice Buchs unter 076 342 58 85 oder tech.leiter@scfloesbuchs.ch entgegen. Das Schnuppertraining findet jeweils am Freitag von 16 bis 17 Uhr statt. Angebote für Einsteiger unter www.scfloesbuchs.ch, Rubrik Kurse. (pd)