

Selbst war er elf Jahre lang als Leistungsschwimmer aktiv, heute nimmt sich Frank Wüstermann derjenigen Sportbegeisterten an, die ihren Schwimmstil noch verbessern wollen, und hilft Anfängern zu ersten Erfolgen. Neben Workshops im Wasser bietet er außerdem Leistungen als Personal Trainer und nimmt seine Kunden sogar regelmäßig mit in den Urlaub. Mate-Lesern dürfte Frank außerdem kein Unbekannter sein.

**Frank, wir haben dich bereits vor zwei Jahren einmal für Mate interviewt. Damals ging es vor allem um deine drei Sportangebote, Fun2Swim, Fun2Travel und Fun2BeFit. Unter dem Titel Fun2Travel verbergen sich Sportreisen und Aktivurlaub. Wohin ging die letzte Reise?**  
Nach Agadir. Ich organisiere diese Sporturlaube in Kooperation mit den Robinson Clubs. Die Clubs haben ein großes eigenes tägliches Sportprogramm, die dann durch uns noch aufgestockt werden. Wenn ich mitfahre, liegt der Schwerpunkt meiner Angebote auf Schwimm-, Lauf- oder Cycling-Kurse. In Marokko hatten wir jetzt zum Beispiel eine Woche, die unter dem Titel „Yoga meets Triathlon“ lief. Ich hatte eine Kollegin dabei, die zwei Stunden am Tag Yoga unterrichtet hat, während ich zwei bis drei Stunden Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Kombination aus allem angeboten habe.

**Fun2BeFit richtet sich auch an Unternehmen. Wie muss ich mir das vorstellen? Deine Kunden werden ja sicher ihre Kniebeugen nicht vor dem Schreibtisch machen.**

Nein. Es gibt Unternehmen, die in ihren Räumlichkeiten über ein eigenes Fitnessstudio verfügen. Es eignet sich auch der Konferenzraum dafür. Firmen buchen mich also für ein bis drei Mitarbeiter pro Stunde für ein Personal Training oder ein Kleingruppentraining. Meist zahlt der Chef einen gewissen Obolus dazu, damit die Mitarbeiter einen Anreiz finden, sich gesund und fit zu halten. Im Trend sind auch Laufveranstaltungen für Firmen, bei denen ich dann als Lauftrainer in der Vorbereitungszeit mit den Mitarbeitern das Lauftraining mache.

**Nehmen wir mal an, ich würde als Anfänger auf dich zukommen mit dem Wunsch, dass du mich in den unterschiedlichen Schwimmlagen unterrichtest. Welche Lage bringst du mir als Erstes bei?**

Nachdem ich dich im Wasser angesehen habe, würde ich mit einer Mischung aus technischen Elementen der vier möglichen Lagen so starten, dass dir die Aufgaben immer schnell gelingen und dein Wassergefühl sich verbessert. Nach und nach wird dann aus den Bausteinen die ganze Lage wieder zusammengebaut. In der Regel springt dabei eine bessere Technik für Brust- und Rückenschwimmen heraus – und das Kraulschwimmen klappt dann auch schon ganz ordentlich.

**Was sind typische Anfängerfehler?**

Kopf nicht tief genug im Wasser. So banal wie das klingt, aber viele wollen immer nach vorn sehen beim Schwimmen, was aber nicht gut für die Gleitphase ist. Beim Laufen schauen wir auch nicht permanent in die Luft, sondern vor uns auf dem Boden. Einige empfinden auch das Chlorwasser als unangenehm in den Augen. Denen lege ich als erstes ans Herz, sich eine Schwimmbrille zuzulegen.

**Wie unterscheiden sich die verschiedenen Stile generell in ihren Ergebnissen? Empfiehlt sich zum Beispiel das Kraulen besonders für die Gewichtsabnahme?**

Für die Gewichtsabnahme empfiehlt es sich, möglichst viele Varianten zu schwimmen. Beim Schwimmen verhält es sich ähnlich wie beim Radfahren, Laufen oder Walken: Wenn man permanent nur laufen geht, passiert ab einer gewissen Phase mit dem Körper fast gar nichts mehr, weil dieser sich an Bewegungsmuster gewöhnt.

**Was schwimmst du selbst am liebsten?**

Ich schwimme alle Lagen gleich gern, sonst wird es langweilig.

**Wie bringst du deinen Kunden die Atemtechniken bei, die beim Schwimmen so wichtig sind?**

Ich formuliere immer salopp: „Atmen wird überbewertet“. Beim Gehen überlegen wir auch nicht, wann wir Luft holen. Der Dreierzug beim Kraulen ist dem natürlichen Atmen von der Länge her am ähnlichsten. Das versuche ich auch meinen Leuten beizubringen, denn es trainiert das Atmen auf beiden Seiten und somit auch die Rotationsfähigkeit zu beiden Seiten gleichmäßig.

**Du hast eben schon die Schwimmbrille erwähnt: Welche Rolle spielt das richtige Equipment? Macht es einen Unterschied, ob ich Markenprodukte kaufe?**

Für einen Einsteiger ist das Equipment unwichtig. Badesachen, Badekappe und Schwimmbrille reichen am Anfang zum Ausprobieren aus. Sie sollten nur passen.

**Vor dem Schwimmen soll man nichts essen – Mythos oder Wahrheit?**

Das ist personenabhängig. Der eine kann gar nicht trainieren, wenn er vor dem Schwimmen etwas gegessen hat, und ein anderer braucht unbedingt etwas im Magen, bevor er Sport macht. Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Das kann auch bei den Sportarten variieren. Schwimmen vielleicht nur ohne, aber Krafttraining nur mit etwas im Magen.

Alle Angebote von Frank Wüstermann auf der Website des Personal Trainer:  
[www.wuestermann.de](http://www.wuestermann.de)

