

# Das Wort Stillstand gibt es bei ihr nicht

**Aqua Fitness** Doris Staudt aus Rutesheim bietet seit 20 Jahren bei den Wasserfreunden Kurse an. *Von Nathalie Mainka*

Das Angebot Aqua Fitness der Leonberger Wasserfreunde ist unwiderwärtlich mit dem Namen Doris Staudt verbunden. Kein Wunder also, dass die Rutesheimerin, die seit nunmehr 20 Jahren die Abteilung leitet und als einzige Übungsleiterin derzeit 16 bis 17 Kursstunden pro Woche gibt, persönlich zum runden Geburtstag eingeladen hat. Von insgesamt 260 Mitgliedern dieser Untergruppe der Wasserfreunde sind kürzlich 151 zum Fest in den Rutesheimer Tennisclub gekommen. „Es war sehr schön, und das Wetter hat auch richtig gut gepasst“, erzählte die Gastgeberin später.

Ganz klein hat alles vor zwei Jahrzehnten begonnen. Doris Staudt war damals schon 13 Jahre lang als Abteilungs- und Übungsleiterin beim TSV Eltingen aktiv. Jetzt trat Heidrun Buck, Breitensportwartin der Wasserfreunde, an sie heran und fragte, ob sie sich auch vorstellen könne, im Wasser Kurse zu geben. Spontan

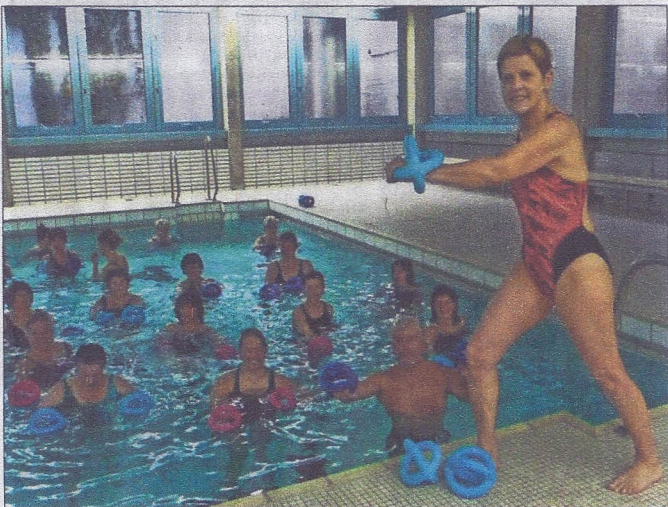
sagte die heute 58-Jährige zu. Allerdings übernahm Buck noch den ersten Kurs, da Staudt schwanger war. Vier Wochen nach der Geburt ihres Sohnes Tobias löste sie ihr Versprechen ein und unterrichtete 15 Teilnehmer im Rahmen eines Krankenkassenprogrammes, das den Namen „Gesund und trainiert“ trug. „Das ging nur, weil ich gute Babysitter hatte“, sagt die Übungsleiterin rückblickend. Parallel absolvierte sie beim Schwimmverband Württemberg (SVW) die Ausbildung zum Aqua-Fitness-Instruktor. Eine Trend-Welle, die damals aus Amerika schwappte. Ausgelöst hatte diesen Boom unter anderem Mary Sanders, die Staudt bei einem internationalen Schwimmfest

dann auch persönlich kennenlernte. Da wusste die energiegeladene Frau: „Das ist mein Sport.“ Sie absolvierte – und tut das noch immer regelmäßig – zahlreiche Fortbildungen. „Ich brauche diesen Input und den Austausch mit anderen Kollegen und komme von jedem Lehrgang mit neuen Ideen zurück.“ Im Laufe der Zeit hat Staudt ihren eigenen Stil entwickelt. „Die Wasserfreunde unterstützen mich hier zu hundert Prozent und finanzieren die Fortbildungen“, freut sich die Rutesheimerin über diesen Rückhalt. Stillstand gibt es bei ihr nicht. „In den Jahren habe ich mich weiter entwickelt.“ Zu Beginn der Aqua Fitness seit das vorrangige Motto der Spaß gewesen. „Wir hatten tolle Musik, alles war mit Power verbunden und richtig hip. Im Laufe

der Jahre haben sich die Geräte weiter entwickelt, alles ist viel strukturierter.“

In der Zwischenzeit vertiefte Doris Staudt ihre Arbeit in Richtung Prävention und Rehabilitation. 2012 absolvierte sie eine Ausbildung „Rehasport nach Krebs“ und gründete eine neue Sportgruppe. Die anstehende Sommerpause nutzt die Übungsleiterin für eine weitere Ausbildung zur Übungsleiterin Rehabilitationssport Orthopädie. „Viele haben Knieprobleme oder Arthrose, sie können im Wasser wunderbar trainieren.“ Ideen hat Doris Staudt noch viele. „Mir macht die Arbeit selbst nach so vielen Jahren noch richtig Spaß.“

Dennoch sucht sie händeringend für die Zukunft eine Übungskraft zur Unterstützung. „Das ist aber ein schwieriges Unterfangen, weil hierfür großes Engagement notwendig ist.“ Bis dahin wird Doris Staudt weiterhin knapp 20 Stunden pro Woche mit mindestens hundert Prozent Einsatz ihre Kurse geben.



Doris Staudt (rechts) ist immer auf dem neusten Stand, kennt die Trends.

Foto: privat