

Perfekt im Einklang

Die **Limmat-Nixen Zürich**, einer der führenden Vereine im Synchronschwimmen, hat in seiner 60-jährigen Geschichte schon so manche Auf's und Abs gemeistert. So lassen sich die Mädchen der aktuellen Besetzung auch von der Pandemie nicht unterkriegen und trainieren fleissig für die Jubiläumsgala.

Text: Gabriel Zwicky

Sie schrauben sich aus dem Wasser, schnellen empor, gleiten wieder zurück, drehen sich, werfen Arme und Beine, dann wieder den Kopf in Position, stets im Takt der Musik und im Einklang mit den anderen Schwimmerinnen. Das ist Synchronschwimmen, das sind die Limmat-Nixen in Aktion.

Dass ihr Spektakel an keinem Bildschirm stattfindet, sondern live in Zürich Leimbach, rufen hin und wieder kleine Wasserspritzer und die Temperaturen im gut geheizten Hallenbad in Erinnerung. Ansonsten: Stauden wie in der Manege, eintauchen in eine andere Welt. Von Anstrengung keine Spur. Die Zuschauer nehmen allein Charme, Grazie und ein Lachen auf den Gesichtern der Sportlerinnen wahr. Letzteres wird an den Wettkämpfen gar mitbewertet.

Bekannt über die Landesgrenze Synchronschwimmen taucht erstmals Ende 19. Jahrhundert unter dem Namen Wasserballlet auf. Doch bereits in der Antike habe eine Art Reigenschwimmen existiert, erklärt Alison King, zuständig für Marketing und Kommunikation im Vorstand der Nixen. Damals sei es eine Männersportart gewesen. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts sei

Synchronschwimmen oder Artistic Swimming zum Mädchen- und Frauensport geworden.

Der Traditionsverein Limmat-Nixen Zürich wurde 1961 gegründet. Ursprünglich als Teil des Schwimmvereins Limmat Zürich sind die Limmat-Nixen seit 1998 ein eigenständiger Verein. Mit spektakulären Gala-shows, dem Engagement von Toptrainerinnen und der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen von Europameisterschaften bis zu Olympischen Spielen hat sich der Verein weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt gemacht. Seit der Gründung konnte er total 40 Schweizer-Meister-Titel holen. Neben den Wettkämpfen gehören zahlreiche Showauftritte zum Vereinsalltag.

«Was sich unter Wasser alles abspielt, fasziniert mich immer wieder», sagt Alison King, die auch Mutter einer langjährig aktiven Limmat-Nixe ist. Die Schwimmerinnen kommen dort zusammen und bringen sich für eine Figur in Position, immer mit einer gut gefüllten Lunge. Unterwasserlautsprecher, aber auch das individuelle Mitzählen der Kür sowie Zeichen und Laute helfen unter der Oberfläche im Rhythmus zu bleiben.

Was braucht es eigentlich, um bei den Limmat-Nixen mitzumachen? Kings Tochter etwa

sei als Siebenjährige zum Verein gestossen. Sie liebe Musik und Wasser. Freude am Teamsport, Flexibilität, Anmut und Beweglichkeit sind weitere Qualitäten, die gute Synchronschwimmerinnen mitbringen. Während der Weg an die Spitze mit viel Training und Anstrengung verbunden ist, stehen im Breitensport das gemeinsame Training und Teilnahmen an regionalen Wettkämpfen und Shows im Vordergrund, dies ganz ohne Druck.

Immer wieder unternimmt der Verein Anläufe, auch Buben für den Sport zu gewinnen. Die Grundlagen wären geschaffen:

Vor ein paar Jahren hat der Weltschwimmverband (Fina) sogenannte Mixed-Duette erlaubt, bei denen eine weibliche und eine männliche Person vortragen.

Sich über Wasser halten

Die Corona-Pandemie hat bei den Limmat-Nixen laut King nach anfänglichem Schock zu guten Innovationen geführt. Während des ersten Lockdowns waren die Hallenbäder geschlossen. Da habe man von den Kleinen bis zur Elite für sämtliche Teams auf virtuelles Training umgestellt, mit Kondition- und Kraftübungen und Repetition



Perfekt abgestimmt: Die Limmat-Nixen können fast wie gewohnt trainieren, da die meisten unter 16 Jahre alt oder Kadernmitglied sind.

der Kür an Land. Das gehörte eigentlich schon immer zum Programm, neu war einfach die digitale Form. Da die grosse Mehrheit der Schwimmerinnen unter 16 Jahre alt oder Mitglied des Kadets ist, war es im zweiten Lockdown möglich, fast ohne Einschränkung normal zu trainieren. «Nach dem Frühling 2020 haben wir aber eine Reihe von Ideen für alternative Trainings, Herausforderungen und Teambildung griffbereit – via Livestreaming mit Zoom, Videos auf Youtube und Whatsapp-Chats», erläutert King. Im April 2020 haben die Limmat-Nixen gar ein

mehrtägiges virtuelles Trainingslager organisiert und Kolleginnen der Schwimmclubs Dübendorf und Limmattal dazu eingeladen.

Die grosse Jubiläumsgala

Zum runden Geburtstag planen die Limmat-Nixen Zürich im November eine Jubiläumsgala. «Im Moment sind wir guten Mutes, dass es klappt», so King. Die Galashows sind sehr wichtig für die Vereinskasse der Limmat-Nixen Zürich. Denn auch ohne Pandemie ist der Traditionsverein auf zahlreiche Sponsoren und Gönner angewiesen. Ein langjähriger Partner ist das

Migros Kulturprozent. Mit ihrem breiten Angebot zur Förderung des Artistic Swimming auf sämtlichen Leistungsstufen schlagen die Limmat-Nixen eine Brücke zwischen Breiten- und Spitzensport. Regelmässig führt der Klub Schnupper- und Anfängerkurse durch und bildet Schwimmer und Schwimmerinnen jeden Alters auf allen Teststufen des Artistic Swimming aus. **MM**

Info: limmat-nixen.ch

MIGROS
kulturprozent

GENOSSENSCHAFTSRAT

Aus- und Rückblick

Erneut hat die Corona-Lage den Genossenschaftsrat gezwungen, die Zusammenkunft in den digitalen Raum zu verlegen. Die Agenda, die das Büro des Genossenschaftsrats für die 317. Sitzung vorgesehen hatte, war umfangreich. Neben dem jährlichen Tätigkeitsbericht der Verwaltung stellte Jörg Blunschli, Geschäftsführer der Genossenschaft Migros Zürich (GMZ), den **Halbjahresbericht** der Geschäftsleitung vor. Als grösste Herausforderung der letzten Monate beschrieb er die unterschiedlichen Entwicklungen der Sparten. Genossenschaftspräsident Daniel Schindler präsentierte die vom Büro erarbeiteten **Ziele für die aktuelle Amtsperiode 2020-2024**.

Nachdem der Rat im Dezember der Aktualisierung der Grundsätze zur **guten Unternehmensführung** zugestimmt hatte, präsentierte der Präsident der Verwaltung die rechtliche Umsetzung der Anpassungen von Statuten und Wahlreglement.