

RHEINHESSEN BEWEGT

Ausgabe 10
Juli 2026



SPORTBUND
Rheinhessen

Das Magazin des Sportbundes Rheinhessen

#schlagabtausch

"Outdoor-Sport ist kein
Gegenentwurf zum Verein"

#ausgezeichnet

"Masse ist klasse,
aber Lauch geht auch"

#seniorensport

Grenzenlose Liebe
zum Sportabzeichen

man nichts davon sowieso schon besitzt",

SCHWERELOS DURCH DIE UNTERWASSERWELT

Abtauchen mit dem Tauchclub Flotte Flosse Ingelheim



Abtauchen, den Alltag hinter sich lassen und in eine völlig andere Welt eintauchen – genau das macht für Ines Heinrich den Reiz des Tauchsports aus. Beim Tauchclub Flotte Flosse Ingelheim wird diese Faszination seit über einem Jahrzehnt gelebt. Als Vorsitzende und Tauchlehrerin vermittelt Ines nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch die Begeisterung für einen Sport, der Naturerlebnis, Bewegung und gelebte Gemeinschaft miteinander verbindet.

Die Wurzeln des Vereins reichen ins Jahr 2013 zurück. „Wir wollten Ausbildung und Vereinsleben anders gestalten und wurden von Beginn an bis heute unterstützt durch Sportbund Rheinhessen, Verband Deutscher Sporttaucher, VDST und Stadtsportverband Ingelheim“ erzählt Ines dankbar. Gemeinsam mit 14 Mitstreiter*innen wagte sie den Schritt zur Gründung eines Tauchvereins – ein organisatorisches Abenteuer, das sich ausgezahlt hat. Heute steht der Verein für eine engagierte Gemeinschaft, die den Tauchsport bewusst offen und zugänglich gestalten möchte.

Der Einstieg ist dabei niedragschwellig gehalten. Man muss lediglich sicher schwimmen können und braucht eine

ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, erklärt Ines: „Am besten startet man im Winter.“ Dann beginnt die Ausbildung im geschützten Rahmen des Schwimmbads. Neben den ersten praktischen Übungen werden dann auch die theoretischen Grundlagen vermittelt, etwa zu Tauchphysik, Tauchmedizin, Tauchpraxis, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten.

Tauchen eröffnet neue Perspektiven auf die Natur

„Im Schwimmbad lässt sich das Gefühl unter Wasser besonders gut kennenlernen. Ängste können hier viel leichter abgebaut werden“, betont die Tauchlehrerin. Faktoren wie Sichtverhältnisse, Wassertemperatur und körperliche Fitness spielen beim Tauchen ebenso eine Rolle wie die richtige Ausrüstung.

Wer sich darauf einlässt, wird mit außergewöhnlichen Erlebnissen belohnt. Ob im regionalen See oder auf Reisen: Tauchen eröffnet neue Perspektiven auf die Natur. Die Faszination zeigt sich oft direkt vor der eigenen Haustür: Im Hunsfels etwa beobachten die Taucherinnen und Taucher, wie sich die Natur im Steinbruchsee stetig verändert – von anfänglich kargen Steinen hin zu wachsender Vegetation, Muschelbewuchs und eine wachsende Anzahl von Fischen. Während die Mitglieder regelmäßig in heimischen Gewässern unterwegs sind, führen Vereinsfahrten auch ins Ausland, etwa nach Kroatien oder Ägypten. Trotz dieser außergewöhnlichen Erlebnisse gilt Tauchen vielfach noch

als kostspieliges Hobby. Der Tauchclub Flotte Flosse setzt daher bewusst auf einen möglichst einfachen Zugang: Ausrüstung kann ausgeliehen werden, die Ausbildung ist klar strukturiert und transparent. „Natürlich entstehen Kosten, aber die versuchen wir so gering wie möglich zu halten“, erklärt die Vorsitzende. Darüber hinaus bietet der Verein ein vielseitiges Programm, das weit über das klassische Gerätetauchen hinausgeht. Schwimmbadtraining, Apnoetauchen, Yoga und spielerische Unterwasserübungen gehören ebenso dazu wie inklusive Angebote für Menschen mit Behinderung.

Diese Offenheit spiegelt sich auch in der Altersstruktur wider. Von Kindern bis zu älteren Erwachsenen sind im Verein alle Generationen vertreten. „Wir hatten kürzlich eine Teilnehmerin, die mit 66 Jahren angefangen hat“, erzählt Ines schmunzelnd. Ein Beweis dafür, dass Tauchen kein Sport nur für Junge ist, sondern für alle, die neugierig sind und sich auf ein neues Abenteuer einlassen wollen.

Ein kurzer Urlaub, der oft direkt vor der eigenen Haustür beginnt

Warum man das Tauchen unbedingt einmal ausprobieren sollte? Für Ines ist die Antwort eindeutig: „Die Schwerelosigkeit, das Abschalten und die Schönheit unter Wasser.“ Für viele Mitglieder werde jeder Tauchgang zu einer kleinen Auszeit vom Alltag.

Mit Blick in die Zukunft sieht der Verein dennoch Herausforderungen. Vor allem bessere Trainingsbedingungen stehen

auf der Wunschliste: mehr Wasserzeiten und geeignete Räumlichkeiten. Auch politisch bestehe Handlungsbedarf, etwa bei der Förderung der Schwimmfähigkeit als grundlegende Voraussetzung für den Wassersport.



