

Jahresbericht 2017

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



Bericht der Präsidentin

über das 53. Vereinsjahr der BSGZ. Dank grossem Engagement einzelner Mitglieder, deren Eltern, Funktionären, Leiterinnen und der Vorstandsmitglieder blicken wir mit Freude darauf zurück.

Leiter, Assistentinnen und Helfer engagieren sich für die Sportangebote und für Vereinsaktivitäten weit über ihre Pflichten hinaus. So entstand ein Plauschschwimmen mit Wettkampfcharakter unterstützt durch Freiwillige der SLRG Wädenswil. Ein Dankeschön geht an dieser Stelle auch an die Gemeinde Horgen und ans Team des Sportbad Käpfnach, die uns die Durchführung ermöglichten.

Am „mai-mai Fest“ und am Frühlings- und Herbstmarkt in Wädenswil zeigten einige Mitglieder grossen Einsatz und leisteten damit einen wichtigen Beitrag für die Öffentlichkeitsarbeit. Die Mitglieder dürfen stolz auf das Engagement ihres Vereins sein.

Ein Rollstuhlturnen in der Halle fand mangels Nachfrage nicht statt. Unser Ehrenmitglied und erfahrener Leiter Daniel W. begleitete in unserem Namen das „JUKI Modul - Mit dem Rollstuhl unterwegs“ der reformierten Kirche Wädenswil. <https://www.kirche-waedenswil.ch/bericht/456>

Der Jahresausflug führte die BSGZ zur Kamelfarm in Oberglatt. Geselligkeit und reiten auf einem Kamel standen im Vordergrund.

Die Bedingungen des Unterleistungsvertrages mit PluSport, dessen Bestimmungen vom Bund vorgegeben werden, konnten wir wegen unterbesetzten Sportgruppen nicht immer erfüllen. Einige Auslagen lassen sich durch Fundraisingbeiträge von PluSport Schweiz abdecken. Mit Gönnerbeiträgen finanziert der Verein Wasser- und Hallenangebote. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die den Verein finanziell unterstützen.

Tanzen war das Motto am Jahresendtreffen. Mit ihrem Tanztheater begeisterte unsere Tanzgruppe die vielen Zuschauer. Verwöhnt hat uns einmal mehr die Bühl Kulinarik mit ihrem hervorragenden Service.

Ein besonderer Dank gilt der IWS und der Stadt Wädenswil für ihre Unterstützung. Ohne die Räumlichkeiten der Stiftung Bühl und Wasser im Hallenbad Wädenswil wäre ein Sportbetrieb kaum möglich. Ebenso danken wir an dieser Stelle dem RZA.

Die Weihnachtskarte, gestaltet von einem Mitglied, wurde an alle vereinszugewandten Personen versendet.

Zuversichtlich schauen wir auf das Jahr 2018. Wieder werden wir Paraboat Abende anbieten und an diversen Anlässen auf uns aufmerksam machen. Womit den 65 Aktiv-, 24 Passiv- und 4 Ehrenmitgliedern durch Eigenleistung ein kleiner finanzieller „Zustupf“ gelingen wird. Die Mitglieder sind auch eingeladen am Sponsorenschwimmen teilzunehmen.

Präsidentin Daniela Köhli

Bericht der technischen Leiterin

Unverändert haben wir Sportstunden im Wasser, Yoga, Tanzen, Klettern und Polysport angeboten. Klettern und Polysport fanden jedoch in Affoltern (RZA) statt.

Alle Sportstunden werden jeweils den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Nicht selten braucht es zu Beginn der Teilnahme eine 1:1 Betreuung.

Ein engagiertes Leiterteam und gute Planung der Sportstunden ermöglichen klare Fortschritte der einzelnen Mitglieder. Jede Trainingseinheit beinhaltet nebst Technik und Schulung auch viel Spass und Geselligkeit. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an das tolle Leiterteam!

Wiederum wurden im Frühling und im Herbst zusätzlich Themenkurse ausgeschrieben, dadurch stossen immer wieder neue Sportler zu unserem Verein.

Im Yoga gab es einen Wechsel in der Leitung, damit auch in der Art der Yogalektion. Die gegenseitige Anpassungsphase ist vorbei und seit Oktober findet noch eine zweite Stunde für Jugendliche statt.

Zweimal jährlich treffen sich alle LeiterInnen zu einer Sitzung. Im Juni fand zum ersten Mal ein vereinsinterner Plauschwettkampf im Freibad Käpfnach statt. Drei sehr motivierte LeiterInnen ermöglichten einer grossen Schar Kinder und Erwachsenen unvergessliche Erlebnisse an Land und im Wasser. Einfach toll – herzlichen Dank dem OK für die grosse Arbeit.

Wiederum nahmen Sportler unseres Vereins im März am Differenzschwimmen in Uitikon teil und fuhren im Juli an den polysportiven Anlass nach Magglingen. Herzliche Gratulation den Teilnehmern für ihre sportliche Leistung und ein Dankeschön den Begleitpersonen für das optimale Coaching.

Ich schaue einmal mehr auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurück und danke allen, die zum Gelingen der verschiedenen Sportgruppen beitragen!

Techn. Leitung, Stefi Trippel

Berichte vom Hallensport

Yoga für Jugendliche:

Dieses Angebot ist erst seit November am Laufen und bereits sind fünf Jugendliche regelmässig dabei. Das freut mich sehr.

Ich unterrichte ein traumasensibles Yoga auf der Basis von Kundalini-Yoga, mit Bewegungen (Asanas, die häufig Vorbilder in der Natur haben) und immer wiederkehrende Bewegungsabläufe (Flows), gesungene Mantras mit Fingerbewegungen (Mudras) und einem entspannenden Teil im Liegen. Es braucht keine besonderen Voraussetzungen und ich freue mich über neugierige Schnupperer, Eltern und Begleitpersonen, die gern auch einmal, jeweils montags von 17.00

-18.00 Uhr in der Stiftung Bühl, dabei sein dürfen.

Yoga für Erwachsene:

Seit August bin ich die neue Yogalehrerin der Erwachsenen-Yoga-Gruppe mit derzeit vier TeilnehmerInnen. Dieser Übergang war herausfordernd für alle Beteiligten. Inzwischen haben wir uns kennengelernt praktizieren Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Shivasana) und kleine Meditationen auf der Basis von Kundalini-Yoga. Dabei wird der ganze Körper bewegt und gedehnt – so wie es jeder Teilnehmerin möglich ist. Dafür braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Im Yoga werden Körper, Seele und Geist miteinander verbunden und die TeilnehmerInnen werden zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Lebensfreude geführt. Jede TeilnehmerIn konzentriert sich auf sich selber, gleichzeitig begegnen sich aber auch ganz unterschiedlichen Menschen. Es würde mich freuen noch mehr Erwachsene montags von 18.00 - 19.00 Uhr beim Yoga begrüßen zu dürfen.

Yogalehrerin Susanne Haenselt

Tanzen für alle:

2017 haben wir als Tanzgruppe gerockt!

Im Laufe des Jahres haben wir neue Bewegungsqualitäten erforscht und mit unserem Körper zur Musik experimentiert. Dabei sind wir spielerisch Bewegungsimpulsen nachgegangen und als Gruppe zusammengewachsen. Wir haben ganze Gefühlspaletten vertanzt und dabei über die theatralischen Fähigkeiten der einzelnen TänzerInnen gestaunt und viel gelacht.

Neben dem Freitanz haben wir auch Choreographien von Veró einstudiert. Ein Highlight war unser erster Auftritt an der LaViva Party im Frühling. Wir führten unsere Tänze zu Sing Halleluja, Happy und Cheap Thrills auf und bekamen tosenden Applaus.

Praktikantin Celine Spielmann hat uns unterstützt mit Theaterübungen und mit ihr liessen wir Stöcke tanzen.

Schliesslich ist ein eigenes Tanztheaterstück entstanden. Wir erarbeiteten unsere Rollen und genossen es einmal jemand ganz

anderes sein zu können... Das Engagement der TänzerInnen war überwältigend, ja sie machten in der Endphase sogar Überstunden. Das Stück „Konkurrenz mit Konsequenz“ konnten wir beim Jahresabschlussfest zum Besten geben.

Gerne kann man uns für weitere Aufführungen im 2018 anfragen!

Leiterinnen Vero Schmid und Andrea Trilby

Klettern mit Kindern:

Den kalten Winter verbrachten wir in der Indoor-Boulderanlage. Wir versuchten unsere Klettertechnik zu verbessern und machten einige spielerische Übungen. Das Frühjahr kam und war trocken und warm, so dass wir sehr früh im Jahr an der Aussenwand klettern konnten. Bis tief in den November konnten wir die ganze Zeit draussen klettern, was mehr Spass macht und eine grössere Herausforderung für die Kinder ist. Erst Ende November mussten wir unser Training wieder nach Innen verlagern.

Leiter Reto Veronesi

Sport am Rehabilitationszentrum Affoltern:

Die Polysport-Gruppe geht noch immer am Montagabend (neu 17:00 – 18:15 Uhr) in die Startlöcher für Sport, Spiel und Spass. Leider ist die Gruppengrösse nicht gewachsen und liegt noch immer bei drei motivierten TeilnehmerInnen. Verstärkt werden die SportlerInnen von stationären Patienten/-innen des Rehabilitationszentrums.

Die Schwimm-Gruppe am Mittwochnachmittag besteht momentan nur aus stationären Patienten/-innen des Rehabilitationszentrums.

Über Verstärkung in beiden Gruppen würden wir uns sehr freuen. Die immer wieder wechselnde Zusammensetzung der Gruppen ermöglicht es den SportlerInnen sich immer wieder neu zu beweisen und zu messen. Das variierende Leistungsniveau fördert an allen Ecken und Enden. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen – auch um einfach nur mal reinzuschauen.

Mauro Vivian, Leitung Sporttherapie

Berichte vom Wassersport

Kinder- und Jugendgruppe Schwimmen:

Die Gruppe wird von Sandra und Gaby geleitet. Abwechselnd, im Rhythmus von drei Lektionen, übernimmt eine die Hauptleitung und die Andere übernimmt die Assistenz. Im letzten Jahr gab es große Veränderungen, da drei unserer treuen Schwimmer eine Lehre angefangen haben, und so nach den Sommerferien nicht mehr am Schwimmunterricht teilnehmen konnten. Wir wünschen Caroline, Björn und Robin eine erfolgreiche Lehrzeit. Es freute uns daher sehr, dass ihnen fünf neue Teilnehmer aus der Stiftung Bühl in Wädenswil folgten. Durch die neue Zusammensetzung der Gruppe war das Hauptthema im letzten Jahr, die Gruppe zu einer Einheit zu führen. Noch sind wir nicht am Ziel, aber wir sehen schon große Fortschritte im Umgang miteinander. Der Konkurrenzkampf um Anerkennung ist sehr groß. Die Schwimmstunde wird in zwei Blöcke unterteilt. In der ersten halben Stunde sind wir im Nichtschwimmerbecken, wo wir mit Spielen und Übungen das gegenseitige akzeptieren, respektieren und schwimmen üben. Die zweite halbe Stunde sind wir im Schwimmerbecken, wo die Ausdauer dazu kommt. Die letzten zehn Minuten springen wir vom Böckli, ein Meter oder drei Meterbrett. Das braucht manchmal viel Überwindung, aber der Stolz ist groß, wenn der Sprung geschafft wurde.

Ich danke Sandra für ihre spannenden Ideen mit der sie die SchwimmerInnen immer wieder motiviert und zu Erfolgserlebnissen führt. Auch ich blicke zurück auf ein Jahr, mit vielen spannenden Stunden mit unserer Gruppe und freue mich auf das neue Jahr.

Schwimmleiterin Gaby Stamm

Die Samstaggruppe wuchs stark. Daher durfte ich Anfang Januar eine dritte Gruppe eröffnen.

Gruppe 09.15 - 10.00 Uhr: Die Jüngsten unter uns gewöhnen sich noch an das Element Wasser.

- *Wie ist es gegen den Widerstand zu laufen?*

- *Ist Wasser im Gesicht wirklich so schlimm?*
- *Wie fühlt es sich an auf dem Wasser zu schweben?*
- *Wie komme ich mit wenig Aufwand im Wasser vorwärts?*

All das und noch mehr lernten die Teilnehmer. Gestartet mit zwei Teilnehmern und einem Geschwister hatten wir zeitweise sogar vier Teilnehmer und zwei Geschwister.

In den letzten zehn Minuten wird immer mit den Grösseren gespielt, Ein Gruppenwechsel fällt so leicht.

Gruppe 09.45 – 10.45 Uhr: Mit neun Teilnehmer eine der grössten Gruppen die wir je hatten.

Leider pausieren momentan drei Schwimmerinnen. Alle andern beschäftigen sich dieses Jahr unter anderem mit den Themen

- *Wie schwimme ich Brust korrekt?*
- *Wie sieht ein korrekter Crawlarmzug aus?*
- *Wie lange kann ich am Stück schwimmen ohne eine Pause zu benötigen?*
- *Wie kann ich mich in Rückenlage im Wasser fortbewegen?*

Jeder Teilnehmer macht in seinem Tempo Fortschritte. Fast alle können sich im tiefen Schwimmbecken selbständig fortbewegen. Die Älteren gewannen Sicherheit in den Schwimmstilen.

Gruppe 11.00 - 12.00 Uhr: Wir starteten Anfangs 2017 mit sieben Schwimmer. Dabei blieb es das ganze Jahr.

Im ersten Semester beschäftigen uns folgende Themen

- *Verbessern der Schwimmstile*
- *Kondition*

Im zweiten Semester durften die Teilnehmer die Themen selber wählen. Das waren

- *Kraft*
- *Synchronschwimmen*

Es war toll, die Teilnehmer in die Themenwahl einzubeziehen.

Leider wird Ella ab Januar nicht mehr als Assistentin zu Verfügung stehen Nach einer gefühlten Ewigkeit, welche Ella uns immer unterstützt hat, lassen wir sie mit einem weinenden Auge gehen.

Ab Januar 2018 wird Rita, sie hat uns bereits als Praktikantin unterstützt, neu als Assistentin zu uns stossen.

Ich bedanke mich herzlich bei Ella, Juliana und Manuela, welche mich jeden Samstag

unterstützen. Ein Dankeschön geht auch an den Vorstand der BSGZ. Ohne die Unterstützung von dieser Seite, wäre es nicht möglich diese drei Lektionen am Samstag zu leiten.

Leiterin Susanne Naunheim

Erwachsenengruppe Schwimmen:

Auch dieses Jahr durften wir auf unsere treuen Mitglieder zählen! Unsere langjährige Teilnehmerin Pascale wechselte zu einem Schwimmverein in der Nähe ihres Wohnortes. Wir durften jedoch fünf neue Teilnehmer begrüßen.

Die Vielfalt in unserer Gruppe ist sehr spannend und bereitet viel Freude. Gleichzeitig ist dies auch die grosse Herausforderung! An der Technik und an der Ausdauer will gearbeitet werden. Spass und Abwechslung kommen aber nicht zu kurz. Sechs Lektionen lang haben wir uns mit dem Thema „Wasser/Ball“ beschäftigt.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes Jahr in der Donnerstagsgruppe!

*Schwimmlerinnen Corinne Kälin,
Martina Trippel und Juliana Kirsch*