

Jahresbericht 2014

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



Bericht der Präsidentin

über das, dank viel Engagement der einzelner Aktivmitglieder, Funktionäre und der Vorstandsmitglieder ereignisreichen Jubiläumsjahr. Die BSGZ feierte, ihr 50jähriges Bestehen, mit drei über das Vereinsjahr verteilten Events.

Dank finanzieller Unterstützung durch „Denk an mich“ und PluSport konnte die BSGZ mit dem Verkehrsverein Richterswil, bei der Peddalo-Vermietung neben der rollstuhlgängigen Jugendherberge, ein Paraboat einwassern.

Die Sportleitenden, Assistentinnen und Helfer engagieren sich nicht nur für reibungslose Sportangebote sondern unterstützen die Vereinsaktivitäten weit über Ihre Pflichten hinaus. So unterstützen sie die Mitglieder am „maimai-Fest“, am Frühlings- und Herbstmarkt in Wädenswil bei der Öffentlichkeitsarbeit. Zudem entsteht ein handgezeichnetes Jubiläums-T-Shirt, auf dem jedes Mitglied seine Figur wieder finden kann. Die Mitglieder dürfen stolz auf das Engagement ihres Vereins sein.

Mit einem zweitägigen Jahresausflug feiert die BSGZ erneut das 50-jährige Bestehen mit den Mitgliedern und ihren Begleitern.

Die Mitglieder bewiesen, dass sie mit ihrem grossen Engagement am Sponsorenschwimmen ebenfalls einen wertvollen Beitrag zur Mitfinanzierung der BSGZ leisten. Die Bedingungen des Unterleistungsvertrages mit PluSport, dessen Bestimmungen vom Bund vorgegeben werden, können wir wegen unterbesetzten Sportgruppen nicht erfüllen. Mit dem Gewinn und den Gönnerbeiträgen finanziert der Verein Wasser- und Hallenangebote. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die den Verein finanziell unterstützen. Durch das Sponsorenkonzept konnten die neuen T-Shirts mit neuem Logo finanziert werden.

Zauberer „Maximilian“ begeisterte die Mitglieder mit seinem Können am Jahresendessen. Mit diesem dritten Jubiläumsanlass schliesst die BSGZ mit funkelnden Augen das ereignisreiche Vereinsjahr ab.

Ein Dank gilt auch der IWS und der Stadt Wädenswil für die Unterstützung. Ohne ihre Grosszügigkeit und die Räumlichkeiten der Stiftung Bühl sowie Wasser im Hallenbad Wädenswil wäre ein Sportbetrieb kaum möglich.

Eine Weihnachtskarte, von Mitgliedern gestaltet, konnte erneut an alle vereinszugewandten Personen versendet werden.

Die BSGZ schaut zuversichtlich auf das bevorstehende Jahr und hofft, dass sie mit ihrer Präsenz an Anlässen und durch einen zusätzlichen Paraboat- und Bike Event auf sich aufmerksam machen kann. Gleichzeitig soll eine Zusammenarbeit der BSGZ mit dem Reha Zentrum Affoltern am Albis Menschen zum Sporttreiben ermuntern. Das reichhaltige Sportangebot PluSport RZA steht künftig den Mitgliedern der BSGZ zur Verfügung. Womit den heute rund 33 Aktiv-, 24 Passiv- und 4 Ehrenmitgliedern ein weiterer Beitrag zur Integration im Sport geboten werden kann.

Präsidentin Daniela Köhli

Bericht der technischen Leiterin

Die zweimal jährlich ausgeschriebenen Themenkurse tragen Früchte! Konnten wir doch im vergangenen Jahr wieder einige neue Mitglieder in den verschiedenen Sportgruppen begrüssen.

Natürlich sind unsere Gruppen immer noch klein, doch so können die Leiter die Mitglieder optimal betreuen und dank ihrem regelmässigen Erscheinen im Training profitieren die Sportler sehr.

Das vielseitige Angebot, sei es im Wasser oder in der Turnhalle wird natürlich von unseren engagierten Sportleiterinnen getragen. Immer gut vorbereitet und mit spontanen Ideen vor Ort werden die Sportstunden stets zum Erfolg und zu einem Erlebnis. Ein herzliches Dankeschön an euch!

Mitte Jahr haben uns leider drei LeiterInnen verlassen. Cyrill E., Claudia B. und Daniela K.. Daniela blieb uns gottlob als Präsidentin erhalten. An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die tolle Arbeit die ihr für den BSGZ geleistet habt.

Mit Karin W. und Ella H. ist es mir gelungen zwei sehr kompetente gut ausgebildete Leiter für die Wasserangebote als Ersatz zu finden. Sibylle S. vertritt zur Zeit unsere Yogaleiterin Daniela L. während ihrer Babypause. Herzlich Willkommen und viel Spass!

Als Dank wurde das ganze Leiterteam im August zum Spaghettessen ins Restaurant Schützenhaus eingeladen. Bei gemütlicher Stimmung und

Jahresbericht 2014

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



einem ungezwungenen Austausch genossen alle den Abend.

Damit weiterhin die Sicherheit im und am Wasser gewährleistet ist konnten unsere Leiter an einer internen Weiterbildung teilnehmen und ihre BLS/AED- und Rettungsschwimmbrevet-Ausweise erneuern. Dieses Angebot wurde rege genutzt.

Wiederum nahmen einige unserer Sportler an Sportanlässen teil. Im März fand der Nationale Schwimmwettkampf „Differenzschwimmen“ in Uitikon statt. Gaby S. begleitete vier unserer Schwimmer und coachte sie vor Ort optimal. Im Juli nahmen zwei Mitglieder am Plusport-Tag teil und fuhren zusammen mit Daniela K. nach Magglingen an diesen polysportiven Anlass. Herzliche Gratulation den Teilnehmern für ihre sportliche Leistungen!

Ich schaue auf ein turbulentes sportliches Jubiläumsvereinsjahr zurück und freue mich auf das Kommende!
Technische Leiterin Stefi Trippel

Berichte aus den Sportgruppen

Rollstuhltraining in der Halle: Halbjahresbericht zu Spiel, Spass und Bewegung im Rollstuhl.

Nach den Sommerferien sah ich eine aufgestellte und lebensfrohe Serena. Sie hat an diesem Tag ihren ersten Schultag hinter sich gebracht und war im Turnen voller Elan und Erwartungen. Dieser Elan ist natürlich auch auf mich übergelassen und so konnten wir ein tolles Training abhalten. Dieser Elan und die damit zusammenhängende Begeisterung an den verschiedenen Bewegungsformen sind bei Serena eigentlich bei jedem Training sichtbar. Dies ist natürlich auch für mich eine schöne Situation und so komme ich jeden Montag gerne, um mit Serena zu turnen. Serena findet es jedes Mal toll, wenn sie gegen ihren Vater und mich ein Spiel gewinnt. So haben wir im zweiten Halbjahr viel auf spielerische Art und Weise trainiert. In fast allen Spielformen die zu zweit oder zu dritt möglich sind hat sich Serena erheblich gesteigert, (Badminton, Boccia usw...) Auch wenn wir öfters dieselben Spielformen trainieren so denke ich, dass Serena unser Turnen als Ausgleich zum Alltag genießt. Wir werden diesen Elan und Begeisterung ins nächste Jahr mitnehmen.

Sportgruppenleiter Daniel Widmer

Yoga-Gymnastikgruppe für Jugendliche: In der Schüler-Yogalektion sind momentan zwei weibliche und drei männliche Jugendliche mit einer leichten geistigen- oder einer Lernbehinderung. Meistens beginnen wir die Hatha-Yogalektion mit einer Atembeobachtung und üben verschiedene Atemtechniken (Pranayama). In der Aufwärmphase machen wir Kriyas wie z.B. den Hampelmann oder auch Karanas (dynamische Bewegungsabläufe). In den Yogastellungen (Asanas) wird die Muskulatur gedehnt und gestärkt und der Gleichgewichtssinn geübt. Beliebte Körperposen sind z.B. Kobra, Kamel, Tisch, der herabschauende Hund, Katze, Schulterbrücke, Krokodil, Baum, Kopf-Kniehaltung, Krieger I,II,III. In den Asanas wird die Achtsamkeit auf die eigene Körperwahrnehmung gelenkt. Angeleitete visuelle Körperreisen und progressive Muskelentspannungen sind auch beliebt. Vor der Schlussspannung (Savasana) wird immer eine Kerzenmeditation gewünscht. Ich habe die Yogaleitung per Juni 2014 übernommen, da Daniela Leins ihr drittes Kind bekommen hat und momentan leider keine Möglichkeit sieht, weiter zu unterrichten.

Yogalehrerin i.A. Sibylle Schlittler

Yoga für Erwachsene: In der Hatha-Yogastunde für körperlich behinderte Erwachsene nehmen zwei Frauen teil. In der Lektion ist der Fokus auf die Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule und auf die sanfte Stärkung der Muskulatur inkl. der Beckenbodenmuskulatur ausgelegt. Die Yogastunde beginnt mit einem bewussten Ankommen. Die Achtsamkeit wird auf den Atem gelenkt und es werden Atemtechniken geübt (Pranayama). Dann folgt ein Aufwärmen z.B. mit Kriyas nach Robert Cottet oder mit Gelenkmobilisierungen. Der Mittelteil der Lektion besteht aus verschiedenen Körperstellungen (Asanas) und deren Vorübungen. Zur Unterstützung setzen wir Yoga-Hilfsmittel wie Gürtel und Yogablöcke ein. Der Abschluss bildet jeweils eine Kurzsavasana. Ich habe die Yogaleitung per Juni 2014 übernommen, da Daniela Leins ihr drittes Kind bekommen hat und momentan leider keine Möglichkeit sieht, weiter zu unterrichten.

Yogalehrerin i.A. Sibylle Schlittler

Kinder- und Jugendgruppe Schwimmen: Die Schwimmstunde wird in zwei Blöcke unterteilt. In der ersten halben Stunde trainieren wir mit verschiedenen Spielen und Übungen verschiedene Schwimmtechniken. In diesem Jahr lag der Schwerpunkt beim Brust- und Rückencrawl. In

Jahresbericht 2014

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



der zweiten Hälfte gehen wir ins Schwimmer-Becken, wo wir das Geübte vertiefen und zusätzlich an der Ausdauer arbeiten. Am Schluss der Stunde besteht die Möglichkeit vom Einmeterbrett oder wer den Mut hat auch vom Dreimeterbrett zu springen. Das braucht manchmal viel Überwindung, aber der Stolz ist gross, wenn es geschafft wurde. Diejenigen, die weder noch möchten können vom Rand springen. So kann jeder das wählen, was ihm am meisten Spass macht und seinen eigenen Nervenkitzel bestimmen.

Nach den Sommerferien mussten wir uns von einem langjährigen Teilnehmer, einer Teilnehmerin und von einem wertvollen Helfer verabschieden. Alle drei haben dieses Jahr eine Lehre angefangen und wir wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute. Es sind dies Zvonislav J., Soraja R. (sie schwimmt noch am Samstag), und Cyril E.. Wir danken Cyril ganz herzlich für seinen grossen Einsatz und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute! Er war eine grosse Bereicherung für die Gruppe. Da wir zurzeit keine Frauen haben war es für unsere Männer toll einen männlichen Helfer zu haben.

Dieses Jahr wurde Toni L., ein langjähriger Bademeister pensioniert. Zum Abschied durften die Teilnehmer den Bademeister in seiner Arbeitskleidung ins Wasser schupsen (was normaler Weise einen Rauswurf aus dem Hallenbad bedeutet hätte). Im Nichtschwimmerbecken gab es dann noch die Möglichkeit, mit ihm im Wasser zu spielen. Zum krönenden Abschluss lud er alle ins Hallenbad Restaurant ein, um etwas zu trinken und ein Stück Kuchen zu essen. Toni L. wird der Gruppe in ewiger Erinnerung bleiben!

Ein besonderer Dank gehört auch allen, die mich während meines Ausfalls, infolge einer Knieverletzung, vertreten haben. Mein Dank gehört besonders Manuela L., die in den meisten Stunden die Leitung übernommen hat. Zudem danke ich Stefi T. und Daniela K., dass sie mich vertreten und Manuela damit unterstützt haben.

So schaue ich zurück auf ein Jahr, mit vielen spannenden Stunden mit meiner Gruppe und freuen mich auf das neue Jahr mit hoffentlich weiteren spannende Stunden.

Schwimmleiterin Gaby Stamm

Erwachsenengruppe Schwimmen: Das Training hat das ganze Jahr konstant und regelmässig stattgefunden. Die Aufteilung des Trainings in

zwei Einheiten mit mehr oder weniger individueller Förderung im ersten Teil und einem gemeinsamen spielerischen zweiten Lektionsteil hat sich bewährt. Im Vordergrund steht jedoch während der ganzen Lektion die persönliche Fitness. Sei es durch das Trainieren der Kondition und der persönlichen Techniken und Beweglichkeit durch Schwimmen im Schwimmer- oder im Nichtschwimmerbecken durch ein Gymnastiktraining mit der Weste oder mit einer Poolnoodle. In der zweiten Phase legen wir besonderen Wert auf spielerische Aktivitäten mit sozialem Charakter. Circa vier bis fünf Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer von neun gemeldeten besuchen das Training regelmässig. Aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen mussten erneut einige Teilnehmende sportlich etwas kürzer treten. Schade ist der Abschied von Blanka, die der BSGZ über 10 Jahre treu blieb. Erfreulich jedoch ist, dass Roland und Stefan im ersten Halbjahr neu zur Gruppe gestossen sind. Im zweiten Halbjahr kamen dann sogar noch Lucia und Viviane dazu.

Im Allgemeinen darf man sagen, dass die wenigen Anwesenden gut und engagiert mitmachen. Die heterogene Gruppenzusammensetzung fordert Assistentinnen und Leiterinnen in der Planung. Sie müssen sich immer wieder spontan den Gegebenheiten anpassen. Sie fördern aber den sportlichen fairen Wettkampf in der Gruppe und sorgen immer wieder für spannende humorvolle Lektionen. Besonders an unserer Gruppe ist, dass sich die Mehrheit aktiv am Vereinsleben beteiligt und an verschiedenen Anlässen engagiert mitmacht. Dies fördert zusätzlich die kameradschaftliche Atmosphäre unter den Teilnehmern.

Sportgruppenleiterin Daniela Köhli

Kinderschwimmen und Schwimmen für Jugendliche: Schon wieder ist ein spannendes und intensives Schwimmjahr vorbei.

Beide Samstagsgruppen arbeiteten viel und verbesserten ihre Kondition wie auch ihre Schwimmtechnik.

Dank der Unterstützung von den Leitern und Assistenten konnten in beiden Gruppen regelmässige Trainings angeboten werden.

Leider mussten wir uns von Claudia B. verabschieden. Sie hat in den letzten Jahren als Assistentin sehr viel beigetragen, für die Schwimmentwicklung der Teilnehmer. Mit viel

Jahresbericht 2014



der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen

Hingabe und Geduld unterstützte sie die Schwimmer bei der Ausführung von den Übungen. Alle Schwimmer, Assistenten und Leiter vom Samstag möchten sich bei Claudia auch auf diesem Weg nochmals herzlichst für ihren Einsatz bedanken und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

Ihren Platz nimmt nun Ella H. ein. Sie unterstützt uns seit September und hat sich schon gut eingelebt. Auch Ella möchten wir auf diesem Weg nochmals begrüßen und freuen uns auf viele lehrreiche Lektionen. Vielen Dank auch an Nicole und Yvonne O., die im Wechsel mit Claudia und Ella uns begleiten bei den Lektionen.

Ein Dank geht auch an die Leiter, die uns ein Schwimmtraining ermöglichen, bei Abwesenheit von Susanne.

Kinderschwimmen: Im Frühling und im Herbst durfte die Gruppe jeweils ein neues Mitglied begrüßen. Dadurch zählt die Gruppe aktuell 5 aktive Teilnehmer. Wovon zwei eine körperliche und drei eine Entwicklungsbeeinträchtigung haben. Die Gruppe wird jeweils durch 2-3 Geschwister ergänzt.

Um uns optimal auf den Sommer in der Badi vorzubereiten, übten wir im Frühling viel am Wassersicherheits-Check. Da heisst, die Teilnehmer mussten eine Rolle vom Rand ins Wasser machen, 60s Wassertreten und anschliessend 50m schwimmen. Dies alles ohne sich einmal am Rand zu halten.

Fünf der Schwimmer bestanden diesen Test vor den Sommerferien.

Zwei Schwimmer konnten diesen Test nicht erfolgreich abschliessen, da sie auf Grund ihrer Beeinträchtigung bzw. mangels Übung (da sie erst vor kurzem dazu gestossen ist) die Anforderungen nicht erfüllten. Sie erhielten aber trotz dem ein Abzeichen, welches sie anspricht weiter zu üben.

Es freut mich als Leiterin besonders, dass bis auf eine, sehr junge Schwimmerin, alle Teilnehmer sicher ohne Hilfe im tiefen Wasser schwimmen.

Nach den Herbstferien, fingen wir an, an den Testabzeichen Pinguin bzw. Krokodil zu abreiten. Da nicht immer alle Schwimmer im Training waren, schafften wir es nicht, die Testinhalte bis zu den Weihnachten zu beherrschen, daher

werden wir noch bis zu den Sportferien weiter üben.

Nach den Sommerferien mussten wir unsere Trainingszeit um 15min nach hinten schieben. Da sie SBB den Fahrplan so änderte, dass es nicht mehr möglich war mit den ÖV pünktlich zu kommen. Jetzt findet das Schwimmen jeweils von 09.45-10.45 Uhr statt.

Schwimmen für Jugendliche: Auch im Jahr 2014 trafen sich jeden Samstag zwischen 11.00 und 12.00 Uhr 2-6 Teilnehmer in der Schwimmerbahn. Wovon eine Schwimmerin eine körperliche Beeinträchtigung hat.

Es ist weiterhin so, dass die Gruppe jeden zweiten Samstag 4 Jugendliche aus dem Kinderheim Bühl begrüßen darf.

Im Sommer verliessen uns zwei Jugendliche, da sie einen Ausbildungsplatz an einer anderen Institution bekommen hatten. Die jeweiligen Wohngruppen des Kinderheim Bühls sorgen aber auch gleich für Nachfolger. So blieb die Anzahl Teilnehmer stabil.

Was uns aber auch sehr freut ist, dass es seit September eine neue Teilnehmerin gibt, welche jeden Samstag kommt.

Somit zählt die Gruppe jeweils 3 bzw. 7 Teilnehmer.

Im Frühling übten wir sehr intensiv am Rückencrawl. Dafür wurde auch ein Kurs ausgeschrieben. Leider ohne Resonanz.

Aber auch die anderen Schwimmstile, Crawl und Brust kamen nicht zu kurz.

Im zweiten Semester wurde ein Kurs zum Schwimmbzeichen „Wal“ ausgeschrieben. Auch dies war wieder ohne eine Anmeldung.

Da auch in dieser Gruppe die Teilnahme am Training eher unregelmässig ist, erfüllten wir bis zu Weihnachten nicht alle Testinhalte und werden noch bis zu den Sportferien weiter üben.

Beide Gruppen möchten dem Verein danken, dass er es uns ermöglicht jeden Samstag die Kurse durchzuführen.

Wir freuen uns auf ein neues, spannendes und lernreiches Schwimmjahr 2015.

Schwimmleiterin Susanne Naunheim