

Jahresbericht 2015

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



Bericht der Präsidentin

über das 51. Vereinsjahr der BSGZ, auf das erneut nur Dank grossem Engagement einzelner Aktivmitglieder, ihren Eltern, Funktionären und der Vorstandsmitglieder, mit Freude zurückgeblickt werden darf.

In Zusammenarbeit mit der Badi Richterswil konnte das Paraboat im Frühling eingewassert und ausprobiert werden. Gleichzeitig durfte die BSGZ Gross und Klein für eine Fahrt mit dem Handbike des RZA zur Testfahrt ermuntern. Dem Verkehrsverein Richterswil, sei herzlich gedankt, dass er das Paraboat während zwei Jahren in der Pedalovermietung zu Fahrten auf dem Zürichsee in seinem Angebot hatte.

Sportleitende, Assistentinnen und Helfer engagieren sich nicht nur für das Leiten der Sportangebote, sondern unterstützen die Vereinsaktivitäten weit über Ihre Pflichten hinaus. So beteiligen sie sich zusammen mit den Mitgliedern am „mimai-Fest“, am Frühlings- und Herbstmarkt in Wädenswil auch an der Öffentlichkeitsarbeit. Die Mitglieder dürfen stolz auf das Engagement ihres Vereins sein.

Mit einer Bauernhof-Olympiade, gestaltete sich der Jahresausflug eher von der sportlichen Seite. Er führte nach Sigigen, wo vor dem Sport eine gemütliche Kutschenfahrt auf die BSGZler wartete.

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

Croupiers leiteten uns am Jahresendtreffen im Glücksspiel an. Beim Glücksrad, Roulette und Black Jack setzten die Mitglieder das BSGZ-Spielgeld. Verwöhnt hat uns einmal mehr die Bühl Kulinarik mit ihrem hervorragenden Service. Manch einer verliess den Saal eher mit vollem Magen als mit einem vollen Spielgeldbeutel. Ein neuer Trainer, ein Vereins-T-Shirt oder eine druckfrische Badekappe liess dann aber die Augen funkeln.

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.

Die Weihnachtskarte, erneut von einem Mitglied gestaltet, konnte an alle vereinszugewandten Personen versendet werden.

Die BSGZ schaut zuversichtlich auf das bevorstehende Jahr und hofft, dass sie einen neuen Standort für das Paraboat finden kann. Der Verein will mit seiner Präsenz am Wädenswiler Frühlings- und Herbstmarkt auf sich aufmerksam machen. Zudem sind die Mitglieder eingeladen ihre Leistungen am Sponsoren-schwimmen aktiv zu zeigen. Womit den heute rund 43 Aktiv-, 25 Passiv- und 4 Ehrenmitgliedern durch Eigenleistung ein weiterer finanzieller „Zustupf“ in die Vereinskasse gelingen wird.

Präsidentin Daniela Köhli

Bericht der technischen Leiterin

Die Zusammenarbeit mit dem RZA (Reha Zentrum des Uni-Kinderspitals in Affoltern am Albis) ist nun schon ein Jahr alt. Bereits vier neue Mitglieder hat unser Verein durch diese Zusammenarbeit dazugewonnen. Das nun sehr grosse Sportangebot der beiden Anbieter (BSGZ und RZA) wird leider von den

Berichte aus den Sportgruppen

Mitgliedern noch nicht genutzt. Die Kids der RZA kommen nicht nach Wädenswil, und die Wädenswil zugehörigen Sportler gehen nicht nach Affoltern. Es wäre toll, wenn sich dies noch ändern würde. Das gut ausgebildete Sportteam in Affoltern bietet zum Beispiel Velohandling, Polysport, Fun and Run und vielleicht bald Klettern an. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre.

Unser Sportangebot besteht weiterhin aus Rollstuhlhandlung, Yoga für Erwachsene und Jugendliche, und Schwimmen an drei verschiedenen Tagen, in drei verschiedenen Alters- und Fähigkeitsstufen. Da die Sportgruppen eher klein sind, können die Leiter die Mitglieder optimal motivieren und betreuen und die Sportler profitieren bei regelmässigem Erscheinen im Training sehr.

Zusätzlich zu den Jahreskursen werden zweimal pro Jahr (Frühling/Herbst) Themenkurse ausgeschrieben. Wir hoffen damit, regelmässig auf unseren Verein und auf unser vielseitiges Sportangebot aufmerksam zu machen.

Als technische Leiterin bin ich stolz auf die verschiedenen Sportgruppen. Dank einem engagierten Leiterteam und guter Planung der Sportstunden sind Fortschritte der einzelnen Mitglieder klar ersichtlich und jede Trainingseinheit beinhaltet nebst Technik und Schulung auch viel Spass und Geselligkeit.

Ein herzliches Dankeschön an das tolle Leiterteam!

Als Dank wurde das ganze Leiterteam im August zum schon traditionellen Nachtessen ins Restaurant Schützenhaus eingeladen. Bei einem gemütlichen „Spaghettiplausch“ wurde nicht nur verdankt und verabschiedet, sondern auch „gefachsimpelt“ und viel gelacht.

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

Technische Leiterin Stefi Trippel

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 voller Elan und Erwartungen. Dieser Elan ist natürlich auch auf mich übergesprungen 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 geniest. Wir werden diesen Elan und Begeisterung ins nächste Jahr mitnehmen.

Sportgruppenleiter Daniel Widmer

Yoga für Erwachsene: Die erste Hatha Yogastunde ist für Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen reserviert. Zurzeit nehmen zwei Frauen teil. In der Lektion liegt der Fokus auf der Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule und auf der sanften Stärkung der Muskulatur inkl. der Beckenbodenmuskulatur. 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. Bei Gleichgewichtsstellungen bietet die Wand eine zusätzliche Sicherheit. Zur Unterstützung setzen wir Yoga-Hilfsmittel wie Gürtel und Yogablöcke ein. Der Abschluss bildet jeweils eine kurze Schlusssentspannung (Savasana).

Yoga-Gymnastikgruppe für Jugendliche

In der zweiten Hatha-Yogalektion nehmen momentan eine weibliche Schülerin und ein männlicher, junger Erwachsener mit einer leichten Lernbehinderung teil. Meistens beginnen wir die Hatha-Yogalektion mit Atembeobachtungen und Atemtechniken (Pranayama). In der Aufwärmphase machen wir Kriyas, Gelenks-mobilisationen. oder auch Sonnengrüsse (dynamische Bewegungs-abläufe). In den Yogastellungen 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 und III. Angeleitete visuelle Körperreisen und progressive Muskel-entspannungen sind auch beliebt. Vor der Schlussspannung (Savasana) wird immer eine Kerzenmeditation gewünscht.

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Yogalehrerin i.A. Sibylle Schlittler www.waedyoga.ch

Kinder- und Jugendgruppe Schwimmen:

Dieses Jahr haben wir eine neue Leiterin erhalten, Sandra T. Sie ist eine große Entlastung für mich und bringt neuen Wind in die Gruppe. Gemeinsam mit Manuela als Assistentin sind wir nun zu Dritt. Da wir jetzt die Stunden abwechselnd vorbereiten, können wir gegenseitig viel voneinander profitieren.

Unsere Schwimmgruppe hat wieder eine neue Schwimmerin erhalten. Wir freuen uns, dass wir neben all unseren Männern wieder eine Frau in der Gruppe haben.

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 der zweiten Hälfte gehen wir ins Schwimmer-Becken, wo wir das Geübte vertiefen und zusätzlich an der Ausdauer arbeiten. Die letzten 10 Minuten gehen wir in die Sprunggrube um vom Böckli, 1 Meter- oder 3 Meterbrett zu springen. Das braucht manchmal viel Überwindung, aber der

Stolz ist gross, wenn es geschafft wurde. Dieses Jahr haben es alle geschafft vom 1 Meterbrett zu springen. Die Freude und der Stolz waren riesig. Nun nehmen wir uns das 3 Meter Brett vor.

Ich danke Sandra T. für ihre immer spannenden Ideen, mit denen sie die Schwimmer immer wieder motiviert neues auszuprobieren, und Manuela L. für ihre Assistenz Einsätze wo immer sie gebraucht wird.

Schwimmleiterin Gaby Stamm

Erwachsenengruppe Schwimmen:

Das ganze Jahr hindurch haben wir uns am Donnerstagabend im Hallenbad getroffen. Aus unserer 10köpfigen Gruppe nahmen regelmässig 4-7 Schwimmer/Innen am Training teil.

Das Training wird in zwei Einheiten aufgeteilt. Im ersten Teil findet ein Schwimmtraining in der Bahn statt mit individueller Betreuung. Hier wird jede/jeder Schwimmer/in gemäss ihren persönlichen Fähigkeiten gefordert und gefördert. Die Niveaus sind recht unterschiedlich, so dass es für die Leiterinnen sehr anspruchsvoll ist, jedem Schwimmer gerecht zu werden. Der zweite Teil findet im Lehrschwimmbecken statt. Hier werden technische Einzelheiten vertieft. Das Ganze wird mit einem Spiel abgerundet. Hier wird die Kameradschaft und der soziale Charakter gross geschrieben.

Für die Meisten der Schwimmer ist die Kameradschaft, wichtiger als der sportliche Ehrgeiz.

Das letzte Training wurde in eine gemütliche Abendrundfahrt auf dem Zürichsee verwandelt. Unter der Leitung von Gaby haben praktisch alle Schwimmer daran teilgenommen.

Es freut uns, dass Luzia neu in unserer Gruppe mitschwimmt. Pascale, Roland und Vivienne haben nach einem Unterbruch den Weg wieder zu uns gefunden und nehmen nun regelmässig am Training teil.

Das Leiter- und Assistententeam wurde etwas grösser, so dass jede Leiterin bzw. Assistentin einmal pro Monat einen Einsatz hat.

Schwimm-und Hauptleiterin Karin Weiss

Kinderschwimmen und Schwimmen für Jugendliche: Ein weiteres trainingsreiches Jahr neigt sich dem Ende zu.

Insgesamt waren am Samstag jeweils zwischen 10-13 Schwimmer der BSGZ im Hallenbad Wädenswil anzutreffen.

In der Gruppe von 09.45 – 10.45 Uhr nahmen jeweils 7 Schwimmer und von 11.00 – 12.00 Uhr zwischen 4 – 6 Schwimmer am Training teil.

Kinderschwimmen: Diese Gruppe blieb in der Zusammensetzung relativ konstant. Ein Platz wurde frei und konnte nach den Herbstferien von einem neuen Mitglied besetzt werden.

Auch in diesem Jahr wurden zwei Schwimmkurse ausgeschrieben. Leider meldeten sich auf beide Ausschreibungen keine neuen Teilnehmer.

Nichts desto trotz übten wir weiter an unseren Schwimmstilen. Und es sind sichtbare Fortschritte gemacht worden.

Auf Wunsch zweier Teilnehmer übten wir vor den Sommerferien an den Grobformen des Delphins.

Bei all dem Üben darf aber auch das Spiel nicht fehlen. Dies hat in jeder Stunde Platz.

Schwimmen für Jugendliche: Nach den Sommerferien mussten wir uns leider von zwei Schwimmern verabschieden.

Es freut mich aber umso mehr, dass wir eine neue Teilnehmerin aufnehmen durften.

Auch in dieser Gruppe wurden zwei Kurse ausgeschrieben, ohne dass sich Interessenten meldeten.

Dies hielt uns aber nicht davon ab, an unseren Schwimmstilen zu feilen und Neues dazu zu lernen.

Nachdem wir Anfang des Jahres an der Kippwende übten, fingen wir gegen Ende des Jahres an, die Rollwende einzuführen.

Ziel der Teilnehmenden ist es, diese bis zu den Sportferien 2016 zu beherrschen.

Im Namen aller Teilnehmer möchte ich mich bei allen herzlich bedanken, die es möglich machen, dass die Trainings wöchentlich stattfinden können.

Schwimmleiterin Susanne Naunheim

Sport am Rehabilitationszentrum Affoltern:

Seit gut einem Jahr ist das Sportprogramm bei uns am RZA auch offen für die BSGZ. In dieser Zeit durften wir 4 neue Mitglieder, sowie eine Schnupperteilnehmerin begrüßen. Unsere Polysport-Gruppe am Montagabend (17:15 – 18:30 Uhr, Schulhaus Ennetgraben, Affoltern) und die Schwimm-Gruppe am Mittwochnachmittag im Schwimmbad Wolfetsloh wird mit BSGZ-Mitgliedern und stationären RZA-Patienten zusammen durchgeführt – eine wunderbar schöne Kombination, wovon alle profitieren.

In unserer Polysport-Gruppe geht es vor allem darum, Spass an Sportspielen zu erleben, sowie, sich mit Gleichgesinnten zu messen. Es werden Stafetten gemacht, Badminton gespielt, Völkerball in verschiedensten Varianten oder auch Fussball, um nur einige Beispiele zu nennen. Es kommt jeder auf seine Kosten – und seine Schweissperlen.

Bei der Schwimm-Gruppe geht es nur zu einem Teil um die Schwimmtechnik. Es soll auch den Spass im Wasser, den Umgang mit dieser tollen Materie vermitteln und nicht zuletzt auch die konditionellen Fähigkeiten fördern.

Auf ein weiteres tolles Jahr mit viel Spass, Sport und Freunden.

Mauro Vivian, Leitung Sporttherapie