

# Jahresbericht 2016

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



## Bericht der Präsidentin

über das 52. Vereinsjahr der BSGZ, auf das Dank grossem Engagement einzelner Aktivmitglieder, ihren Eltern, Funktionären, Leiterinnen und der Vorstandsmitglieder mit Freude zurückgeblickt werden darf.

Das Paraboat verabschiedete sich nach der Winterpause vom Verkehrsverein Richterswil und konnte im Frühjahr bei der Pedalvermietung Glärnisch im Hafen von Wädenswil neu eingewassert werden. Beiden Vermietungen sei herzlich gedankt. Sie ermöglichen Paraboatfahrten für jedermann auf dem Zürichsee.

Sportleitende, Assistentinnen und Helfer engagieren sich für die Sportangebote und unterstützen die Vereinsaktivitäten weit über Ihre Pflichten hinaus. So engagierten sie sich zusammen mit den Mitgliedern und der SLRG Wädenswil am Sponsorenschwimmen. Ein Dankeschön geht an dieser Stelle an die Clientis 1816 Wädenswil, die uns das Vereins T-Shirt sponserte.

Am „mai-mai Fest“, 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.

Der Jahresausflug führte die BSGZ auf dem Rhein durch eine prächtige Natur und über Schleusen von Eglisau zum eindrucksvollen Rheinfall.

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 Fundraising Beiträge 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.

Musizieren war das Motto am Jahresendtreffen. Christoffel gelang es die vielen Anwesenden zu begeistern. Er formte aus unserem Sportverein den „Behinderten-Gesang-Sport-Zimmerberg“. 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.

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

Die BSGZ schaut zuversichtlich auf das Jahr 2017. Ziel soll sein, dass das Paraboat häufiger auf dem See zu sehen sein wird. Dazu muss es noch bekannter gemacht werden. Der Verein will weiterhin an Anlässen auf sich aufmerksam machen. Womit den heute rund 50 Aktiv-, 21 Passiv- und 4 Ehrenmitgliedern durch Eigenleistung ein kleiner finanzieller „Zustupf“ in die Vereinskasse gelingen wird. Zudem sind die Mitglieder eingeladen erstmals an einem durch Leiterinnen organisierten internen Differenzschwimmen teilzunehmen.

*Präsidentin Daniela Köhli*

## Bericht der technischen Leiterin

Unsere Sportangebote haben sich um zwei Angebote im letzten Vereinsjahr erweitert. Im April startete ein Kletterkurs Outdoor/Indoor für Kinder in Affoltern am Albis und seit Herbst findet ein Kurs „Lasst uns tanzen“ in Wädenswil statt. Der Kletterkurs kam mit Unterstützung von Plusport zustande und mit dem Tanzkurs ging ein lang ersehnter Wunsch der Mitglieder in Erfüllung. Dank den zwei engagierten Leiterinnen und toller Musikauswahl sind die Stunden eine wahre Freude für alle!

Die bereits bekannten Sportstunden, Yoga und Schwimmen finden auch regelmässig statt. Die Leiter motivieren und betreuen die Mitglieder optimal 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. So stossen neue interessierte Sportler dazu und nicht selten werden sie dann Mitglieder in unserem Verein.

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.

Das Leiterteam hat sich einmal mehr, mit einem Kletterprofi, zwei tanzfreudigen Frauen und zwei neuen Leitern im Donnerstagschwimmen, vergrössert. Leider hat auch eine Leiterin ihr Pensum auf Einsätze bei Engpässen reduziert. Zweimal jährlich treffen sich alle Leiter zu einer Sitzung. Die Leiter besuchten die obligatorischen Weiterbildungskurse und zwei neue Leiter besuchten das dreitägige Assistenzmodul. Ein herzliches Dankeschön an das tolle Leiterteam!

Im März nahmen wir am nationalen „Differenzschwimmen“ in Uitikon teil. Das interne Sponsorenschwimmen, mit reger Beteiligung unserer Mitglieder, fand im Juni in Horgen statt und im Juli waren wir am polysportiven Anlass in Magglingen. Ein Dankeschön an die Organisations- und Begleitpersonen und herzliche Gratulation den Teilnehmenden für ihre sportlichen Leistungen!

Ich schaue auf ein tolles Vereinsjahr zurück und danke all jenen, die zum Gelingen der Sportgruppen beitragen!

*Techn. Leitung, Stefi Trippel*

## **Berichte aus den Sportgruppen**

### **Rollstuhltraining in der Halle:**

Nach den erholsamen Weihnachtsferien begannen wir wieder mit dem Rollstuhlunterricht. Die Eltern von Serena hatte sich

entschlossen Ihre Tochter nur noch bis zur GV 2016 ins Rollstuhlturnen zu schicken. So haben wir nur noch Zielwurf und Geschicklichkeitsspiele trainiert. Mit einem Abschluss-essen im Restaurant Schützenhaus haben wir das langjährige Rollstuhlturnen beendet.

Ich wünsche Serena und Gianfranco auf ihrem weiteren Lebensweg viel Spass, Erfolg und gutes Gelingen.

*Sportgruppenleiter Daniel Widmer*

### **Yoga für Erwachsene:**

Die Yogastunde beginnt mit einem bewussten Ankommen. Die Achtsamkeit wird auf den Atem gelenkt und es werden Atemtechniken geübt (Pranayama). In den Lektionen liegt der Fokus auf der Mobilisierung der Gelenke und das Aufrichten der Wirbelsäule. Zur Stärkung der Muskeln, zum Üben des Gleichgewichtssinnes und der Körperwahrnehmung werden im Mittelteil der Lektion verschiedene Körperstellungen (Asanas) praktiziert. Zur Unterstützung der Körperstellungen werden Yoga-Hilfsmittel wie Gürtel und Yogablöcke eingesetzt. Bei Gleichgewichtsstellungen bietet die Wand oder ein Stuhl die nötige Sicherheit. Den Abschluss bildet jeweils eine kurze Schlusssentspannung (Savasana).

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Alle Übungen können an die individuellen, körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen angepasst werden. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich und neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. [www.waedyoga.ch](http://www.waedyoga.ch)

*Yogalehrerin Sibylle Schlittler*

### **Tanzen für alle:**

Die Tanzfreude ist ausgebrochen! Nach einem Schnupperkurs von drei Tanzabenden, haben wir uns über das bestehende Interesse und Engagement der Teilnehmenden sehr gefreut. So tanzen wir seit November jeden Montagabend. Wir haben uns zu den Musikwünschen der TänzerInnen bewegt und von Jazz über Mittelalter zu Pop alles durchgetanzt. Entsprechend ausgelassen waren auch unsere Tanzstunden. Wir haben Choreographien zu Happy und Sing Halleluja

eingesübt und dabei über das gute Rhythmusgefühl und die schnelle Auffassungsgabe der Einzelnen gestaunt. Es wurde viel improvisiert, gespielt und gelacht.

Am letzten Abend im Jahr veranstalteten wir eine Disco mit Special DJ Fabian und Leuchtsticks und kamen dabei voll in Feststimmung für die Feiertage. Im neuen Jahr werden wir weiter mit neuen Bewegungsimpulsen experimentieren und sind gespannt, was für ein Tanzstück daraus entsteht. Gerne werden wir es Euch vorführen, bevor wir auf (Welt-)Tournée gehen werden.... Interessierte mit und ohne Behinderung sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Leiterin Andrea ist Tanztherapeutin und Theaterpädagogin. In München hat sie an der Tagungsbildungsstätte für Menschen mit Behinderung Theater unterrichtet. Veronica ist leidenschaftliche Tänzerin und Choreografin und kümmert sich um alle administrativen Belange.

*Leiterinnen Vero Schmid und Andrea Trilby*

### **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. Nach den Sommerferien hat uns unsere Assistentin Manuela verlassen. Sie setzt nun in der Samstaggruppe ihre Funktion als Assistentin fort. Wir wünschen ihr in der neuen Gruppe viel Freude und Erfolg.

Die Schwimmstunde wird in zwei Blöcke unterteilt. In der ersten Hälfte trainieren wir mit Spielen und Übungen verschiedene Schwimmtechniken. In der zweiten Hälfte gehen wir ins tiefe Becken, wo wir das Geübte vertiefen und zusätzlich an der Ausdauer arbeiten. 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. In diesem Herbst boten wir den Eisbär Kurs an. Zu unserer grossen Freude haben sich drei Schwimmer zusätzlich zu unserer bestehenden Gruppe gemeldet und den Kurs besucht. Die grösste Schwierigkeit bot die Vorwärtsrolle. Sie wurde einem Teil der Schwimmer zum Verhängnis.

Aber wir bleiben dran und üben weiter. Besonders würde es uns freuen, wenn uns jemand von den drei Kursteilnehmern erhalten bliebe.

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*

### **Erwachsenengruppe Schwimmen:**

Unsere Schwimmgruppe hat dieses Jahr durch Martina, Conny und Anita Verstärkung im Leiterteam erhalten. Ein grosses Dankeschön an sie!

Bei den Schwimmern gab es dafür keine grossen Veränderungen. Sechs langjährige und treue Mitglieder besuchen regelmässig die Schwimmstunde. Leider verlässt Nicole Odermatt unsere Gruppe. An dieser Stelle danken wir Nicole für ihre langjährige Treue. Wir werden ihr Humor und Herzlichkeit vermissen!

Was unsere Schwimmgruppe so besonders macht, ist die Freude und Motivation aller Teilnehmer, der respektvolle und herzliche Umgang miteinander!

Die ersten dreissig Minuten trainieren wir im Schwimmerbecken an Kondition und Technik. Die Fortschritte und Erfolgserlebnisse freuen immer alle! Die zweite Halbzeit verbringen wir im Nichtschwimmerbecken. Hier können wir mit Übungen und Spielen gezielt das Gleiten, Tauchen und Abstossen festigen. Dabei kommen Spass und Entspannung nicht kurz!

Ich danke im Namen des ganzen Teams und freue mich auf das bevorstehende Jahr miteinander – im und um das „Wasser“!

*Schwimmleiterinnen Juliana Kirsch*

Schon wieder sitze ich im Café vor einem leeren Blatt Papier und mache mir Gedanken über das vergangene Schwimmjahr 2016.

### **Kinderschwimmen:**

Seit Anfang Jahr wächst die Gruppe kontinuierlich. So zählen wir Ende Jahr zehn

Teilnehmer, das sind doppelt so viele wie im Januar 2016.

Um der zunehmenden Teilnehmerzahl gerecht zu werden, vergrösserte sich mit Manuela Lienert auch das Assistententeam.

Im Wasser arbeiteten wir fleissig an der Wasserlage, am Tauchen, Gleiten und Verfeinern des Schwimmstils, der Geschwindigkeit und der Ausdauer. Es freut mich immer wieder, wenn Kinder, die sich anfangs kaum ins Wasser getrauten, ihre ersten Schritte im grossen Schwimmbecken machen. Oder wenn sich die Anzahl Längen in einer Stunde verdoppeln und zum Teil schon verdreifacht haben.

### **Schwimmen für Jugendliche:**

Anfang des Jahres fingen wir an für das Differenzschwimmen im März zu trainieren. Drei Schwimmerinnen vom Samstag und ein Schwimmer von der Mittwochsgruppe massen sich am 19.03.2016 in Uitikon Waldegg mit der Konkurrenz. In der Staffel gewann die Gruppe aus Wädenswil souverän! Herzliche Gratulation nochmals an dieser Stelle allen Schwimmern.

Im weiteren Verlauf des Jahres verfeinerten wir unsere Schwimmstile, trainierten die Ausdauer und wurden immer schneller. Wie immer und überall darf Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Die Teilnehmerzahl in dieser Gruppe blieb trotz Abgängen konstant. So zählt die Gruppe aktuell acht Teilnehmer, die regelmässig am Samstagmorgen den Weg ins Hallenbad Wädenswil finden.

Im Namen beider Gruppen möchte ich mich bei allen bedanken, die es ermöglichen, dass das Training jeden Samstag stattfinden kann.

Ich freue mich auf ein weiteres Schwimmjahr!

*Schwimmlleiterin Susanne Naunheim*

### **Klettern mit Kindern:**

Im April startete ich im Reha Zentrum in Affoltern mit dem Klettern. Der sehr nasse Frühling drängte uns in die Indoor-Anlage, die bei den sehr starken Regengüssen auch nicht immer trocken blieb. Im Indoortraining versuchte ich den Kindern auf spielerische Art

die Klettertechnik zu vermitteln. Der Frühling ging, die Sonne kam immer noch nicht, aber wir arbeiteten weiter an der Technik.

Nach den Sommerferien bis Ende November war es dann trocken und zum Teil sehr warm, so dass wir uns endlich an die Kletterwand wagen konnten. Zudem bekamen wir ein neues Kind.

Zum Schluss ging es nochmals in die Indoor Anlage für Technik und Spiel.

*Leiter Reto Veronesi*

### **Sport am Rehabilitationszentrum Affoltern:**

Jeden Montagabend treffen wir uns in der Sporthalle Ennetgraben in Affoltern a. A. für die Polysport-Gruppe. Die Gruppe ist zusammengesetzt aus BSGZ-Mitgliedern und Patienten/innen des Rehabilitationszentrums. Die Inhalte sind sehr vielfältig und reichen von Stafetten, über Unihockey zu Völkerball oder Geschicklichkeitswettkämpfen – wie es der Name sagt: Polysport.

Auch die Schwimmgruppe ist eine Kombination zwischen BSGZ-Mitgliedern und stationären Patienten/innen. Jeweils am Mittwochnachmittag von 16:15 – 17:00 Uhr dürfen wir das Schulschwimmbad in Wettswil nutzen. Das Schwimmbad verfügt über einen verstellbaren Hubboden, sodass die Wassertiefe an die Bedürfnisse angepasst werden kann.

Die oft wechselnden Gruppenkonstellationen können als positiv oder negativ angesehen werden. Wir selber erachten es als sehr positiv, da die immer anderen Gesichter, Schicksale, Persönlichkeiten wieder andere Dynamiken in die Gruppe bringen. Interessierte sind herzlich willkommen.

*Mauro Vivian, Leitung Sporttherapie*