

Jahresbericht 2013

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



www.bsgz.ch

Bericht der Präsidentin

über ein weiteres Jahr mit viel Engagement der Funktionäre und der Vorstandsmitglieder. Die Sportleitenden, Assistentinnen und Helfer engagieren sich nicht nur für reibungslose Sportangebote sondern unterstützen die Vereinsaktivitäten weit über Ihre Pflichten hinaus. Die Mitglieder dürfen stolz auf sie sein und dankbar, da die Präsenz in der Öffentlichkeit mit den Teilnahmen am Frühlings-, Herbst- und Weihnachtsmarkt in Wädenswil ohne sie nicht realisierbar wäre. Auch die Präsenz am Mai-Mai Fest kann nur dank Zusammenarbeit der Mitglieder, Leitenden und dem Vorstand gewährt werden.

Die Mitglieder bewiesen, dass sie mit ihrem grossen Engagement ebenfalls einen wertvollen Beitrag zur Mitfinanzierung der BSGZ leisten, denn die Bedingungen des Unterleistungsvertrages mit Plusport, dessen Bestimmungen vom Bund vorgegeben werden, können wir wegen unterbesetzten Sportgruppen nicht erfüllen und müssen erneut Kürzungen der finanziellen Unterstützung hinnehmen. Was zur Folge hat, dass vier von fünf Sportgruppen nur durch die Gönnerbeiträge aufrechterhalten werden können. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die den Verein finanziell unterstützen. Auf das gesamte Sponsorenkonzept darf die BSGZ stolz sein, weil damit die finanziellen Mittel für sämtliche Anlässe wie Jahresendtreffen, Jahresausflug und GV gewährleistet sind. Der Jahresausflug führte uns in die Blindenhundeschule nach Allschwil und in den Basler Zoo.

Die BSGZ dankt der IWS und der Stadt Wädenswil für die Unterstützung. Ohne ihre Grosszügigkeit und die Räumlichkeiten im Kinderheim Bühl sowie Wasser im Hallenbad Wädenswil wäre ein Sportbetrieb kaum möglich.

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

Das Ziel, der verwaisten Turngruppe in der Halle der Stiftung Bühl, einen neuen Charakter zu geben, konnte mit dem Yoga- und Gymnastikangebot erreicht werden. Die Senioren-Gruppe setzt sich im Sinne der Integration aus Behinderten und Nichtbehinderten zusammen.

Die BSGZ schaut zuversichtlich auf das bevorstehende Jubiläumsjahr und hofft, dass sie mit ihrer Präsenz am Jubiläumsanlass mit einem Paraboat-Event und einem zweijährlich wiederkehrenden

Sponsorenschwimmen zusätzlich auf sich aufmerksam machen kann. Wir hoffen, dass mit der Idee ein Paraboat auf dem Zürichsee einzusetzen, für die heute rund 26 Aktiv-, 24 Passiv- und 3 Ehrenmitgliedern ein weiterer Beitrag zur Integration im Sport gesetzt werden kann.

Präsidentin Daniela Köhli

Bericht der technischen Leiterin

Im vergangenen Vereinsjahr konnten die Sportgruppen ausgebaut werden. Nebst den vier Angeboten im Wasser, werden nun auch wieder Jahreskurse in der Turnhalle angeboten. Zum einen Yoga, dieser Kurs wird auf zwei Niveaus angeboten, zum anderen unterrichtet Daniel Widmer „Rollstuhlhandling“.

Die Jahreskurse sind sehr beliebt, gibt es doch Mitglieder die zwei- bis dreimal pro Woche in einem Sportkurs anzutreffen sind!

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.

Dieses vielseitige Angebot findet natürlich nur dank unserem engagierten Sportleiterteam statt. Für ihren zuverlässigen, immer gut vorbereiteten Einsatz danke ich herzlich! Speziell begrüssen möchte ich neu in unserem Team Daniela Leins, unsere Yogalehrerin, und Cyrill Erb, Hilfsleiter Wasser.

Als Dank, wurde das ganze Leiterteam Ende August vom Vorstand zu einem gemütlichen Essen eingeladen. Bei lockerer Stimmung und einem ungezwungenem Austausch genossen alle den sommerlichen Abend.

An zwei Sportanlässen nahm jeweils eine kleine Gruppe, begleitet von unserer Präsidentin Daniela Köhli, teil. Im März fand der Nationale Schwimmwettbewerb „Differenzschwimmen“ in Uitikon statt und im Juli der Plusport-Tag in Magglingen. *Herzliche Gratulation den Teilnehmern für ihre sportliche Leistungen.*

An der Schweizermeisterschaft Schwimmen der Behinderten nahm dieses Jahr von unseren Mitgliedern niemand teil.

Ich schaue auf ein sportliches Vereinsjahr zurück und hoffe auf ein tolles, bewegtes Jubiläumsjahr!

Technische Leiterin Stefi Trippel

Sport Kinder- und Jugendgruppe in der Halle

Rollstuhltraining: Auf Anfrage einer Familie habe ich mich entschlossen, Ihrer Tochter Rollstuhlunterricht zu geben.

Am 10. Oktober 2013 konnten wir mit dem Training beginnen. Das junge Mädchen ist sehr aktiv und talentiert und kann bereits sehr gut mit dem Rollstuhl umgehen. So konnten wir neben den verschiedenen Techniken auch die diversen Sportspiele üben.

Sportspiele die wir geübt oder kennen gelernt haben:

- Wer hat Angst vor dem wilden Tier?
- Leiterli-Spiel
- Memory-Spiel
- Unihockey
- Federball usw....

Techniken:

- Kippen üben
- Mit einer Hand fahren
- Randsteine (Matten) fahren.

Sportgruppenleiter Daniel Widmer

Yoga-Gymnastikgruppe Seit Oktober 2013 ist die Yoga-Gymnastikgruppe fix im Programm. Es sind 6 Jugendliche; 5 Mädchen und ein Junge. Alle mit einer leichten geistigen Behinderung. Zum Aufwärmen machen wir oft „Fangis“ da dies von den Jugendlichen gewünscht und sehr geschätzt wird. Zudem ist dies ein perfektes Aufwärmen für die Yogaposen danach.

Derzeit arbeiten wir an verschiedenen Yogaposen mit dem Schwerpunkt Haltung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Dies erreichen wir durch Stärkung der Muskulatur und das Bewusstmachen der Körperhaltung. Wir kennen folgende Posen:

- | | |
|------------------------|--------------|
| - Virabhadrasana 1 – 3 | - Dandasana |
| - Adho Mukha Svanasana | - Vajrasana |
| - Paschimottasana | - Virasana |
| - Setu Bhandasana | - Utkatasana |
| - Baddha Konasana | - Vrksasana |
| - Supta Marichyasana | |

Der Abschluss bildet eine kurze Entspannungssequenz Savasana genannt.

Yogagruppe Ebenfalls seit Oktober findet auch eine Yogastunde für körperlich Behinderte statt. Momentan sind dies 2 ältere Frauen. Im neuen Jahr kommt allenfalls noch eine Dritte dazu.

Gestartet haben wir mit der Erkundung des Beckenbodens. Er bildet die Grundlage für eine gute und gesunde Haltung welche vor allem auch im Alter sehr wichtig ist.

Momentan arbeiten wir an der Rückgewinnung der Beweglichkeit des Körpers im Allgemeinen und der Wirbelsäule im speziellen. Ausserdem

ist, auf speziellen Wunsch, auch die Dehnung der Ischiocruralen Muskulatur ein Schwerpunkt der Yogastunde.

Zentrale Positionen in dieser Stunde sind neben den Beckenboden Übungen:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| - Dandasana | - Namaskara Arms |
| - Parvata Arms | - Gomukha Arms |
| - Dandasana | - Paschimottasana |
| - Salabhasana | - Setu Bhandasana |
| - Supta Padangustasana | |

Der Abschluss bildet eine Kurzentspannung (Savasana) und/oder eine Atemübung (Pranayama).

Die zwei Yogastunden wurden bewusst getrennt, um den verschiedenen Bedürfnissen der Beteiligten gerecht zu werden.

Yogaleherin Daniela Leins

Kindergruppe Schwimmen am Mittwoch

Die Kinderschwimmgruppe Mittwoch müsste eigentlich umgetauft werden, da die meisten Jugendliche sind. Sie wird von Gaby Stamm geleitet, die wiederum durch Manuela Lienert (Assistentin) unterstützt wird. Neu ist auch noch Cyrill Erb als Helfer dabei. Er ist für uns sehr wertvoll.

Hurra unserer Gruppe hat acht aktive Mitglieder. Da einer unserer Schwimmer eins zu eins betreut werden muss, bin ich sehr froh, einen neuen Helfer zu haben.

Unser Highlight dieses Jahr war zum Jahresabschluss das Differenzschwimmen.

Dabei geht es darum dass jeder Schwimmer zwei Mal 50m schwimmt. Beide Zeiten werden gemessen und wer die kleinste Zeitdifferenz hat gewinnt. Die ersten drei wurden mit einer von mir aus Fimo gestalteten Medaille in Gold, Silber und Bronze belohnt.

Sieger wurde P.T. mit einer Differenz von sage und schreibe 4 Hundertstelsekunden, zweiter M.M. und dritter A. P.

Zudem erhielt B. E. ebenfalls eine Goldmedaille, da er der schnellste Schwimmer war.

Es ging aber niemand leer aus! Als Belohnung für ihre Leistung bekam jeder noch einen Schokoladenriegel.

Um neue Mitglieder zu erreichen, haben wir dieses Jahr im Schwimmkurs zweimal einen Sechser Block zu einem Thema angeboten. Der erste war ein Wassergymnastik Kurs. Der zweite ein Crawl Kurs.

Die Schwimmstunde wird in zwei Blöcke unterteilt. In der ersten halben Stunde trainieren wir mit Spielen und verschiedenen Übungen den Schwimmstil. In der zweiten Hälfte gehen wir ins tiefe Becken, wo wir den Schwerpunkt auf die Ausdauer legen. Am Schluss der Stunde gibt es die Möglichkeit von den Sprungtürmen zu springen. Das braucht manchmal viel Überwindung aber der Stolz ist gross, wenn es geschafft ist.

Jahresbericht 2013

der Präsidentin, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



www.bsgz.ch

Wer den Mut dazu noch nicht aufbringt, kann vom Rand springen. So kann jeder das wählen was ihm meisten Spass macht.

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

Schwimmleiterin Gaby Stamm

Erwachsenenschwimmgruppe

Das Training hat das ganze Jahr konstant und regelmässig stattgefunden. Die Aufteilung des Trainings in zwei Einheiten mit mehr oder weniger individueller Betreuung 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 in der Schwimmergruppe oder in der Nichtschwimmergruppe 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 acht gemeldeten besuchen das Training regelmässig. Aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen mussten einige Teilnehmende sportlich etwas kürzer treten. Schade ist der Abschied von Otto-Mathias, der von Wädenswil wegzog und Zuhlia, die es sich beruflich nicht mehr richten konnte. Erfreulich jedoch ist, dass Jonas, neu in der Gruppe, den langen Weg von Reichenburg wöchentlich auf sich nimmt.

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 die kameradschaftliche Atmosphäre unter den Schwimmleiterinnen und den Teilnehmern.

Sportgruppenleiterin Daniela Köhli

Kindergruppe Schwimmen am Samstag

Kinderschwimmen Zwischen 09.30 und 10.30 Uhr sind jeden Samstag drei Schwimmer der BSGZ im Hallenbad Wädenswil anzutreffen. Die drei sind ihre Schwimmstile fleissig am verbessern und haben viel Spass dabei.

Die Gruppe wird durch die Geschwister vergrössert und zählt somit 6 Teilnehmer. So machen auch die Spiele viel mehr Spass.

Um allen Teilnehmern gerecht zu werden, waren jeden zweiten Samstag zusätzlich zu Claudia Della Betta und Susanne Naunheim noch Nicole und Yvonne Odermatt anwesend.

Auch dieses Jahr waren mehrere Kinderschwimmkurse ausgeschrieben. Leider gab es keine Interessenten.

Schwimmen für Jugendliche Jeden Samstag zwischen 11.00 und 12.00 Uhr treffen sich 2-6 Teilnehmer in der Schwimmerbahn.

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

Als uns im Sommer zwei Schwimmer verliessen, da sie einen Ausbildungsplatz an einer anderen Institution bekommen hatten, ging es nicht lange und es gab schon wieder Anfragen, ob dafür jemand anders in die Gruppe kommen darf. Aus diesem Grund blieb die Teilnehmerzahl stabil.

Dieses Jahr arbeiteten wir intensiv an den Stilen Crawl, Rückencrawl und Brust. Auch das Ausdauertraining kam nicht zu kurz.

Für die jeweils ausgeschrieben Kurse (Crawl, Brust, Ausdauer) gab es leider keine Interessenten.

Dank der abwechselnden Unterstützung von Claudia Della Betta, Nicole und Yvonne Odermatt konnten auch dieses Jahr die Trainings ohne Probleme durchgeführt werden.

Die drei leiten die Lektionen auch bei Abwesenheit von Susanne Naunheim.

Herzlichen Dank für euren Einsatz!!!

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

Wir freuen uns auf ein neues Schwimmjahr 2014.

Schwimmleiterin Susanne Naunheim