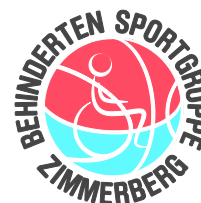


Jahresbericht 2019

des Präsidenten, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



Rück- und Ausblick des Präsidenten ...

... über das 55. Vereinsjahr der BSGZ. Dank nach wie vor beeindruckenden Engagements sowie vorbildlicher Nachwuchsarbeit von Mitgliedern, Eltern, LeiterInnen, Funktionären und Vorstand erfüllt uns die Retrospektive 2019 mit Frohmot und Stolz.

Nichtsdestotrotz woll(t)en auch wir uns einschneidenden Megatrends, wie Individualisierung und Inklusion nicht verschliessen und einen Blick „zurück in die Zukunft“ wagen. Die BSGZ war gleich mit vier Mitgliedern an der ersten Entwicklungskonferenz „Behindertensport 4.0“ des Kantonalverbands im Sporthotel Kerenzlerberg zielführend mit von der Partie: Als zeitnah wirksame Initiative hat sich eine neue IT-Plattform auf der kantonalen Website als besonders vielversprechend erwiesen, um Interclub-Synergien im kantonalen PluSport-Angebot samt Ressourcenpool effektiver und effizienter nutzen zu können.

Am „mai-mai Fest“ sowie am Frühlings- und Herbstmarkt in Wädenswil zeigten erneut etliche Mitglieder sowohl Präsenz als auch tatkräftigen Einsatz, um die positive Wahrnehmung unseres „Vereins, der alle bewegt“ in der Öffentlichkeit zu stärken.

Der Jahresausflug kutscherte die BSGZ nach dem Motto „Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“ mit umweltfreundlich schnaubenden acht PS um den Sihlsee herum bis nach Einsiedeln, wo sich die Teilnehmenden noch einer Kloster-visite, am Minigolfspiel oder einfach gemütlichem Beisammensein erfreuen konnten.

Die Bedingungen des Unterleistungsvertrages mit dem nationalen Dachverband PluSport, dessen Bestimmungen vom Bund vorgegeben werden, konnten wir 2019 sogar übererfüllen. Einige Auslagen liessen sich weiterhin durch Fundraising-Beiträge von PluSport Schweiz abdecken. Mit Gönnerbeiträgen finanziert der Verein Wasser- und Hallenangebote. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die dem Verein nicht nur mit / dem Rat(h)

und Tat unter die Arme greifen, sondern auch mit oft grosszügigen Zuwendungen zur Seite stehen.

„Let's Dance“ war das bestimmende Thema des Jahresendtreffens. „Up!Normal“ betitelt unsere Tanzgruppe ihre neue, eigenständig choreografierte Performance, die nicht nur am Premiere-Abend, sondern auch anlässlich einer Blitz-Tournee nach Rümlang bei PluSport mit Standing Ovation gefeiert wurde. Das Bühl-Serviceteam bescherte uns erneut kulinarische Genüsse in vorweihnachtlicher Stimmung.

Unser spezieller Dank gilt der IWS und der Stadt Wädenswil für ihre Unterstützung. Ohne die Räumlichkeiten der Stiftung Bühl und das Hallenbad Wädenswil wäre ein Sportbetrieb kaum möglich. Ebenso danken wir bei dieser Gelegenheit dem RZA.

Die diesjährige Weihnachtskarte, wiederum gestaltet von einem BSGZ-Mitglied, ist an alle vereinszugewandten Personen verschickt worden.

Mit dem erweiterten und weiterhin Hand in Hand zusammenarbeitenden Vorstand haben wir allen Grund, dem Vereinsjahr 2020 zuversichtlich entgegenzublicken.

Apropos, bitte den 27. Juni 2020 im Kalender rot anstreichen: Die rekordverdächtigen, nunmehr 80 Aktiven sind nebst Passiv- und Ehrenmitgliedern recht herzlich eingeladen, am Sponsorschwimmen unter dem vereinsübergreifenden Motto „BSGZ meets BSCZ“ teilzunehmen.

Björn F. Rath (Präsident)

Bericht der technischen Leiterin

Einmal mehr schaue ich auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Dank des grossen Engagements von Sportleitenden, Assistentinnen und Vorstand ist unser Verein weitergewachsen.

Unser Sportangebot in Wädenswil besteht weiterhin aus Yoga für Jugendliche und Erwachsene, Tanzen, Schwimmen an drei Tagen die Woche in verschiedenen Alters- und Fähigkeitsstufen sowie Klettern und Polysport in Affoltern am Albis.

Da die Sportgruppen eher überschaubar sind, können die Leiter und Assistenten die Sportler optimal motivieren und betreuen. Bei aktiver und regelmässiger Teilnahme im Training profitieren alle Beteiligten enorm.

Nebst der bewährten Mund-zu-Mund-Propaganda schreiben wir zweimal jährlich Themenkurse aus, welche in die Jahresplanung integriert werden, mit dem Ziel, unablässig auf unseren Verein und das vielseitige Sportangebot aufmerksam zu machen.

Als technische Leiterin bin ich stolz auf die verschiedenen Sportgruppen und auf das treue Leiterteam. Zweimal jährlich treffen sich Leiter und Assistenten unter meiner Ägide zu einer Sitzung. Veränderungen, Anpassungen und Innovationen werden besprochen und umgesetzt. Dank des hoch qualifizierten und stets weitergebildeten Teams sowie weitblickender Planung der Sportstunden sind Fortschritte der einzelnen Mitglieder klar ersichtlich und jede Trainingseinheit bietet nebst Technik und Schulung auch viel Spass und Geselligkeit. Ein herzliches Dankeschön an das engagierte Leiter- und Assistenten-Team!

Zum zweiten Mal organisierten drei motivierte, ideenreiche Leiterinnen einen vereinsinternen Plausch-Wettkampf, dieses Jahr in und um die Turnhalle der Stiftung Bühl. Leider musste dieser Anlass wegen zu geringer Beteiligung abgesagt werden, schade! Bei den vielfältigen Programmpunkten wäre dies sicher ein unvergesslicher Nachmittag für die Teilnehmer geworden. Trotzdem herzlichen Dank dem OK für die geleistete Arbeit.

Zum traditionellen Dankesessen im August haben wir uns wie gewohnt im Restaurant Schützenhaus zusammengefunden.

Im März fand wieder der nationale Schwimmwettkampf „Differenzschwimmen“ in Uitikon statt und Anfang Juli der berühmte Plusport-Tag in Magglingen. An beiden Sportevents

nahmen einige unserer Mitglieder teil. Vielen Dank den Betreuerinnen und herzliche Gratulation den Teilnehmern für ihre sportlichen Leistungen.

Stefi Trippel (Technische Leitung)

Berichte vom Hallensport

Yoga für Jugendliche:

Unsere konstante Gruppe von fünf Jugendlichen mit Salomes Assistenz hat sich bis zum Sommer regelmässig getroffen, um mit den einzelnen Yogaübungen die Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskeln zu trainieren und durch Erlernen des langen tiefen Atems immer besser zu entspannen.

Besonders die Meditationen (mit Musik und Finger-Mudras) tragen zu einem angenehmen Gruppengefühl und einem ausgeglichenen Ankommen bei sich selbst bei. Es ist mir eine grosse Freude, immer wieder zu erleben, dass Yoga auch alltagstauglich ist und z.B. geholfen hat, besser zu schlafen.

Seit August findet diese Yogaeinheit immer dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr im Rhythmikraum der Stiftung-Bühl statt. Die Gruppenzusammensetzung hat sich dadurch verändert, dass drei Teilnehmende in die Berufsvorbereitung gewechselt sind. Bis zum Jahresende durften wir einige neue Schnupper-Interessenten bei uns willkommen heissen. Jetzt sind wir wieder komplett und erleben eine neue Energie mit Konzentration und Beschwingtheit.

Yoga für Erwachsene:

Diese Gruppe hat sich endlich wunschgemäss vergrössert und verjüngt. Nun ist es montags um 18.00 Uhr manchmal ungewöhnlich voll im Rhythmikraum der Stiftung Bühl mit einer in jeder Hinsicht vielfältigen Gruppe. Sie wird ergänzt von einem Vater eines Jugendlichen im Rollstuhl und durch ein langjähriges engagiertes Ehrenmitglied des Vereins.

Diese Herausforderung macht grosse Freude und führt zu ungeahnt kraftvollen Erfahrungen. Unsere Yogapraxis zeichnet sich aus durch verschieden ausgerichtete Yoga-Sets aus dem Kundalini-Yoga (z.B. zur Stärkung des

Immunsystems oder für totales Gleichgewicht), Atemübungen, eine kurze Entspannung vorzugsweise liegend auf dem Boden und eine Meditation zur Erfrischung des Geistes. Insgesamt ein guter Start in die Woche hin zu einem Wohlfühlmodus für alle Beteiligten 😊.

Yogalehrerin Susanne Haenselt

Tanzen für alle:

Schwungvoll starteten wir im Januar 2019 mit einer Aufführung unseres Debütwerkes „Konkurrenz mit Konsequenz“ vor werdenden Sportlehrern.

Durch das ausserordentlich positive Feedback beflügelt, tanzten wir weiter durch diverse Musical-Ideen, wie z.B. «Wicked». Wir merkten aber bald, dass wir doch nicht nur Bestehendes übernehmen wollten. Es kam der Wunsch auf, nochmal ein ur-eigenes Tanzschauspiel zu entwickeln. Eine Weile improvisierten wir frei und experimentierten mit verschiedenen Materialien.

Nach den Sommerferien überraschten uns Yvonne und Nicole Odermatt mit einem kompletten Skript für ein Tanztheaterstück inklusive passender Musikauswahl. Voll motiviert gingen wir ans Proben, Veronica Schmid choreografierte den «Haifisch» von Ramstein und die ganze Gruppe arbeitete intensiv an den Details. Es wurden die Rollen verteilt und Sequenzen umgeschrieben, Neues ausprobiert und angepasst.

Die gesamte Gruppe vollbrachte Höchstleistungen, so dass wir bereits am 30. November anlässlich des Jahresendtreffens vom BSGZ unsere Premiere von „Up!-Normal“ feiern konnten.

Am 13. Dezember dann führten wir unser Bühnenwerk vor der PluSport-Gruppe in Rümlang auf und bekamen auch dort tosenden Applaus.

Und ja, man kann uns noch für Anlässe im nächsten Jahr 2020 buchen!

Leiterinnen Andrea Trilby und Veronica Schmid

Klettern mit Kindern:

Wir sind immer noch mit Freude am Klettern im Reha-Zentrum in Affoltern am Albis.

In den beiden Gruppen läuft das Klettern nach wie vor reibungslos, jeder legt sich nach seinen Möglichkeiten ins Zeug. Alle Kinder arbeiten hart an der Technik, sie erzielen beharrlich kleine Fortschritte.

Im Laufe des Jahres kamen und gingen Kinder; die einen wollten nicht mehr, die anderen konnten nicht mehr. Die gehenden werden herzlich verabschiedet und die kommenden liebevoll aufgenommen.

In diesem Jahr konnten wir die Aussenanlage nicht benutzen, wir mussten das ganze Jahr an der Indoor-Wand klettern. Im Frühling 2020 soll eine neue Anlage im Freien in Betrieb genommen werden.

Leiter Reto Veronesi

Polysport für Kinder- und Jugendliche am Rehabilitationszentrum Affoltern:

Wie nun schon seit bald fünf Jahren heisst es: Montag = Trainingstag. Die Polysport-Gruppe trainiert zu Wochenbeginn immer von 17:00-18:15 Uhr in der Sporthalle Ennetgraben in Affoltern am Albis.

Über allem steht dabei der Spass. Aber auch Fortschritte in Koordination, Kraft und Ausdauer sollen in den regelmässigen Trainings erzielt werden, was allen sicherlich auch im strengen Alltag weiterhilft.

Neben gezielten Übungen in diversen Sportarten, wie z.B. Unihockey, Basketball, Handball oder Fussball bleibt immer genügend Zeit, sich in spielerischen Einheiten zu messen. In Stafetten und Hindernisläufen werden Geschicklichkeit und Gewandtheit auf die Probe gestellt.

Die BSGZ-Mitglieder*innen werden dabei von stationären Patienten*innen verstärkt, um dadurch noch mehr individuelle sportliche Klasse ins Sportgeschehen am Montagabend einzubringen.

Mauro Vivian, Leitung Sporttherapie

Berichte vom Wassersport

Kinder- und Jugendgruppe Schwimmen:

Die Gruppe wird weiterhin von Sandra und Gaby geleitet. Abwechselnd, im Rhythmus von drei Lektionen, übernimmt die eine die Hauptleitung und die andere die Assistenz.

Unser Ziel im vergangenen Jahr bestand darin, die Gruppe zu einer Einheit zu bringen. Dies erwies sich als schwieriger als wir dachten. Ein neuer Betreuer aus der Stiftung Bühl, der die Schwimmer begleitete, half uns dabei sehr. Dadurch konnten wir sie besser verstehen, ihre Stärken ausbauen und ihre Schwächen gemeinsam angehen, womit wir uns wieder auf das Training konzentrierten.

Die Schwimmstunde wurde in zwei Blöcke unterteilt: In der ersten halben Stunde haben wir uns im Nichtschwimmerbecken betätigt, wo wir mit Spielen und Übungen verschiedene Techniken erlernt haben. Der Schwerpunkt lag beim Tauchen und Brustcrawl. Die zweiten 30 Minuten wechselten wir für das Ausdauertraining und den Sicherheitscheck ins Schwimmerbecken. Dabei haben unterschiedliche Kompetenzniveaus eine eher nachrangige Rolle gespielt, manche benötigten nur noch etwas Zeit, um ans Ziel zu kommen.

Die letzten Minuten sprangen wir vom Böckli, Ein- Meter oder Dreimeterbrett. Das brauchte manchmal viel Überwindung, aber der Stolz war umso grösser, wenn der „Sprung ins (gar nicht so) kalte Wasser“ 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 in unserer Gruppe und freue mich auf das neue Jahr.

Schwimmleiterin Gaby Stamm

Schwimmgruppen am Samstag:

2019 - ein Jahr mit vielen Veränderungen!
Doch alles der Reihe nach:

Das Leiterteam

Andrina Thöni ist aus beruflichen Gründen leider aus dem SA-Leiterteam ausgeschieden. Im Abendtraining ist sie donnerstags aber noch regelmässig anzutreffen.

Nach den Sommerferien sind wir mit erfreulichen vier Neuanmeldungen fast an die Kapazitätsgrenzen unserer Leiterressourcen gestossen.

Doch mit Deborah Faccio als Neuzugang haben wir einen Glückstreffer gelandet! Auf Anhieb hat sie sich in das Team eingefügt, und auch die Kinder haben Deborah sofort akzeptiert.

Das Leiterteam besteht somit aus Deborah Faccio, Manuela Lienert, Jacqueline Benz, Rita Ungrad und Susanne Naunheim.

1. Lektion (09.15-10.00 Uhr)

Die beiden Mädels in unserer Startgruppe verzeichneten im ersten Semester enorme Fortschritte, so dass sie nach den Sommerferien erste Schwimmzüge im tiefen Becken wagen durften.

Trotz anfänglicher Skepsis ob des zunächst unwohltemperiert wirkenden, „bis zum Hals“ (und darüber hinaus) stehenden Wassers haben sie sich tapfer geschlagen, zumal es nun galt, unter Wasser auszuatmen, noch dazu möglichst ohne vertraute Schwimmnude!!

Im September durften wir einen Neuzugang in der Gruppe begrüßen. Dieser hat sich dank vergleichbaren Alters und Könnens sehr rasch in die Gruppe integriert. Nun schwimmt das Trio dem neuen Jahr mit dem Ziel entgegen, bis Ende 2020 das tiefe Becken ohne Schwimmhilfe zu meistern.

2. Lektion (09.45-10.45 Uhr)

Infolge der definitiven Neuanmeldungen konnten wir vier Abgänge im Frühling kompensieren.

Aufgrund unterschiedlicher Niveaus und spezifischer Beeinträchtigungen wurde eine 1:1-Betreuung für zwei bis drei Teilnehmende praktisch unverzichtbar.

Dank Deborahs Einsatzbereitschaft am Samstag konnten alle auf ihre Kosten kommen und die bereits eingeteilten Leiter mussten ihr Agenden nicht umplanen.

Thematisch verfeinerten wir unsere Schwimmstile und lernten das Wasser „von

unten“ kennen, liebten aber auch das Gefühl, einfach ins Wasser zu springen.

Besonders erfreulich: Seit diesem Jahr ist eine BSGZ-Schwimmerin im ergänzenden Training bei der SLRG Wädenswil integriert, was unserem übergeordneten Inklusionsziel entspricht, auch beeinträchtigte Mitglieder nach Möglichkeit an gängigen Sportangeboten teilhaben zu lassen.

3. Lektion (11.00-12.00 Uhr)

Im März mussten wir uns in dieser ansonsten recht homogenen Gruppe von einer Teilnehmerin verabschieden, die in ihr Herkunftsland in Südamerika zurückkehrte.

Wie im letzten Jahr haben wir die Themenblöcke nach jeweiliger Präferenz zwischen Teilnehmenden und Leiterin von Ferien zu Ferien gewechselt.

Von den Herbstferien bis Weihnachten durften die Teilnehmenden zu zweit die Lektionen bestimmen. Das offizielle Leiterteam war stets zugegen, achtete auf Sicherheit und stand bei Bedarf zur Seite. Im Sinne eines fairen Rollentausches nahmen reguläre Leiterinnen sogar aktiv an der Lektion teil.

Teilweise gestalteten sich diese Trainings höchst anstrengend, so z.B.:

- 50 Minuten Wasserball (pausenlos!)
- 40 Minuten Flossenschwimmen
- diverse „Ren(n)tierrennen“

Dennoch lautete das Fazit: Ein gelungenes, wiederholungsbedürftiges Experiment!

Wir sind 2020 weiterhin bestrebt, allen Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Ansprüchen und Niveaus dank individueller Förderung gerecht zu werden.

Abschliessend gilt besonderer Dank der TL Stefi, dem gesamten Leiter- und Hallenbad-Team, den begleitenden Eltern sowie dem Vorstand der BSGZ. Durch ihren Einsatz, auch im Hintergrund, wird die Durchführung unseres Angebots erst ermöglicht.

Leiterin Susanne Naunheim

Erwachsenengruppe Schwimmen:

Auch im Jahr 2019 zogen wir in der Donnerstagsgruppe unsere «gewohnten Bahnen».

Die unverändert hohe Motivation der Wassersportler bewirkte, dass alle Beteiligten in den Lektionen mit Begeisterung bei der Sache waren. Bei allen Technik- und Konditionstrainings kamen Spiel und Spass auch nicht zu kurz.

Ein herzliches Dankeschön gebührt erneut den Assistentinnen Andrina und Alexandra für ihr selbstloses Engagement und zukommendes Naturell. Last, but not least bedanken wir uns bei TL Stefi Trippel für ihre bewährte, tatkräftige Unterstützung!

Schwimmlerinnen Martina Trippel, Stefi Trippel und Juliana Kirsch