

# Jahresbericht 2018

der Co-Präsidenten, der technischen Leiterin und der Sportgruppen



## Bericht der Co-Präsidenten ...

... über das 54. Vereinsjahr der BSGZ. Dank grossen Engagements einzelner Mitglieder, Eltern, Funktionäre, Leitender und der Vorstandsmitglieder blicken wir mit Freude darauf zurück.

Leitende, Assistierende und Helfer haben sich für die Sportangebote und für Vereinsaktivitäten weit über das Soll hinaus eingesetzt: Einzelne Sportgruppen der BSGZ durften am Drehtermin von WIN4 / Sportdate teilnehmen. Mit ihrem Auftritt und dem Studiobesuch am Ausstrahlungstag haben die Mitglieder für den Behindertensport Präsenz gezeigt. Das bereits vierte Sponsorenschwimmen, unterstützt durch Freiwillige der SLRG Wädenswil, liess dank vieler Sponsoren die Vereinskasse klimpern. Ein spezielles Dankeschön gebührt an dieser Stelle auch der Gemeinde Horgen und dem Team des Sportbades Käpfnach, die uns die Durchführung ermöglicht haben.

Am „mai-mai Fest“ und am Frühlings- und Herbstmarkt in Wädenswil zeigten erneut 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 zur Husky Farm in Muotathal, wo sich alle Teilnehmenden mit den Huskys anfreunden konnten. Auch die Geselligkeit kam auf der Fahrt mit der neuen Standseilbahn auf den Stoss nicht zu kurz.

Die Bedingungen des Unterleistungsvertrages mit PluSport, dessen Bestimmungen vom Bund vorgegeben werden, konnten wir wegen unterbesetzter 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.

Lotto war das Motto am Jahresendtreffen. Mit viel Fortune und Geduld konnten die glücklichen Gewinner, als Einzelspieler oder im Team, einen grandiosen Preis erhaschen. Verwöhnt hat uns einmal mehr das Kulinarik-Team im Bühl mit hervorragendem Service.

Ein besonderer Dank gilt der IWS und der Stadt Wädenswil für ihre Unterstützung. Ohne die Räumlichkeiten der Stiftung Bühl und das Wasser im Hallenbad Wädenswil wäre ein Sportbetrieb kaum möglich. Ebenso danken wir an dieser Stelle dem RZA.

Die Weihnachtskarte, gestaltet von einem Mitglied, wurde an alle vereinszugewandten Personen versendet.

Zuversichtlich und mit dem neuen Präsidenten Björn F. Rath, der sich während des vergangenen Jahres einarbeiten konnte, blicken wir auf das Jahr 2019. Mit einer Zusatzsitzung hat der Vorstand seine Aufgaben reflektiert und sich restrukturiert.

Wieder werden wir Paraboat-Abende anbieten und an diversen Anlässen auf uns aufmerksam machen, womit den 71 Aktiv-, 20 Passiv- und 4 Ehrenmitgliedern durch Eigenleistung ein kleiner finanzieller „Zustupf“ gelingen wird. Die Mitglieder sind eingeladen, am Plausch-Schwimmen teilzunehmen.

*Co-Präsidenten Daniela Köhli, Björn F. Rath*

## Bericht der technischen Leiterin

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

Unser Sportangebot in Wädenswil besteht weiterhin aus Yoga für Erwachsene und Jugendliche, Tanzen, Schwimmen an drei verschiedenen Tagen, in verschiedenen Alters- und Fähigkeitsstufen, sowie Klettern und Polysport in Affoltern am Albis. Da die Sportgruppen eher klein sind, können die Leiter und Assistenten die Sportler optimal motivieren und betreuen. Bei aktiver und

regelmässiger Teilnahme profitieren die Sportler bei allen Trainings sehr.

Das Kletter-Angebot konnte im vergangenen Vereinsjahr auf zwei Lektionen ausgebaut werden. Neu bieten wir noch ein Babyschwimmen an, jeweils am Samstagmorgen. Gestartet hat der Kurs nur mit einem Kleinstkind, wir hoffen jedoch, nach einer zusätzlichen Ausschreibung im Frühling 2019, auf weitere Zugänge, respektive interessierte Eltern.

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

Als technische Leiterin bin ich stolz auf die verschiedenen Sportgruppen. Zweimal jährlich treffen sich alle Leiter und Assistenten zu einer Sitzung unter meiner Leitung. Veränderungen, Erneuerungen und Ideen werden besprochen und umgesetzt. Dank eines engagierten, gut ausgebildeten Leiterteams und guter Planung der Sportstunden sind Fortschritte der einzelnen Mitglieder klar ersichtlich, und jede Trainingseinheit bringt nebst Technik und Schulung auch viel Spass und Geselligkeit.

Ein herzliches Dankeschön an das tolle Leiter- und Assistenten-Team!

Als Dank wurde das ganze Team 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.

Im September bestand die Möglichkeit, an einer vereinsinternen Weiterbildung teilzunehmen. Der Morgen war der Sicherheit gewidmet (Herzmassage, richtiges Reagieren anhand von Fallbeispielen), der Nachmittag war für die Wasserliebhaber reserviert. Von der Halliwick-Organisation kam Gaby und führte uns in diese Methode ein, bei der es vor allem um Rotation und Stabilisation im Wasser geht.

Im März fand der Nationale Schwimmwettkampf „Differenzschwimmen“ in Uitikon statt. Vier unserer Schwimmer nahmen daran teil. Vielen Dank den Betreuerinnen und

herzliche Gratulation den Teilnehmern für ihre sportlichen Leistungen.

*Techn. Leitung, Stefi Trippel*

## **Berichte vom Hallensport**

### **Yoga für Jugendliche:**

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und ist mit 5 Teilnehmenden der Stiftung Bühl voll belegt. Seit dem Sommer konnten wir Salome B. als Assistentin gewinnen und ab Januar 2019 wird zu meiner Freude daher noch ein weiterer Jugendlicher regelmässig dabei sein können. Das Hauptaugenmerk dieses Angebotes liegt auf Beweglichkeit und Dehnung des Körpers sowie auf einer bewussteren Selbstwahrnehmung und Hinführung zu Entspannung und Ruhe.

### **Yoga für Erwachsene:**

Unsere Gruppe ist mit vier Teilnehmerinnen, wobei eine Teilnehmerin krankheitsbedingt länger ausfiel, sehr engagiert jeden Montag in der Stiftung Bühl anzutreffen. Wir sind in den Rhythmikraum nahe der Turnhalle umgezogen und halten uns mit Körpertraining (Asanas) beweglich, mit Atemübungen (Pranayama) vertiefen wir unser Respirationsvolumen und erleben eine neue Lebendigkeit. Jede Yogastunde wird mit einer kurzen Entspannung und einer kleinen Meditation abgerundet. Ein Highlight war der Mini-Filmausschnitt, der von uns gedreht und ausgestrahlt wurde, denn wir wünschen uns Zulauf von weiteren Interessierten Yogis oder Yoginis.

Alle Übungen können individuell angepasst und auch auf dem Stuhl oder im Rollstuhl durchgeführt werden. Jede(r) Neugierige ist herzlich eingeladen, bei uns zu schnuppern!

*Yogalehrerin Susanne Haenselt*

### **Tanzen für alle:**

Ganz originell choreografierte und managte Veronica einen Auftritt mit unserer Tanzgruppe beim „MaiMai“-Fest. Sie kreierte einen Maibaum mit Bändern, die sie an der Spitze befestigte. Voll kostümiert in Trachten wurde um den Baum herumgetanzt und dabei die Gewebestreifen geflochten. Rasch lernten die

Kinder, bei diesem Flechtanz mitzumachen. Alle staunten danach über das schöne Ergebnis, das sich mit den Bändern am Maibaum abzeichnete.

Bald entstand die Leidenschaft zum Musical..., aber dann passierte das Unerwartete: Wir wurden vom Fernsehen entdeckt! WIN4 / Sportdate filmte uns bei einem Tanztraining und interviewte sogar Cécile und Jonas. Beim Studiobesuch in Winterthur waren wir gespannt, den kleinen Filmausschnitt über uns zu sehen und durften hören, wie sehr die Produzentin von unserem Tanzen berührt war.

*Leiterinnen Andrea Trilby und Veronica Schmid*

### **Klettern mit Kindern:**

Es war viel los in diesem Jahr. Den Winter verbrachten wir mehrheitlich in der Boulder-Anlage. Techniktraining und spielerische Kletterübungen wurden in der Indoor-Einrichtung durchgeführt. Die Kinder warteten aber ungeduldig auf die neue Kletterhalle, die im April eröffnet wurde. Zu ihrem Leidwesen war es aber die ganze Zeit bis spät in den November warm und trocken, so dass wir die ganze Zeit draussen kletterten. Aber zum Glück wurde es doch noch kalt und nass, so dass wir die neue Kletteranlage in Beschlag nehmen konnten. Im Frühling kamen viele neue Kinder dazu, so dass ich nach den Sommerferien zwei Gruppen bilden konnte.

*Leiter Reto Veronesi*

### **Polysport für Kinder- und Jugendliche am Rehabilitationszentrum Affoltern:**

Das Jahr verging wie im Flug und fleissig wurde dabei trainiert. Ob Basketball, Fussball oder Badminton, überall konnten Fortschritte erzielt werden. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil neben einfachen bis fordernden Übungen genügend Zeit blieb, das Erlernete im Spiel umzusetzen. So kommt neben dem sportlichen Ehrgeiz sicherlich auch der Spass nicht zu kurz. Es kommt jeder auf seine Kosten – und seine Schweissperlen. Der Wille zu gewinnen ist wichtig. Der Wille zu trainieren ist entscheidend.

Leider ist unsere Gruppe noch immer nicht gewachsen und wir sind weiterhin auf der Suche nach neuen, motivierten Teilnehmenden. Wir trainieren immer montags von 17:00-18:15 Uhr in der Sporthalle

Ennetgraben in Affoltern am Albis. Man darf sehr gerne unverbindlich reinschauen oder sogar schon mitmachen.

*Mauro Vivian, Leitung Sporttherapie*

## **Berichte vom Wassersport**

### **Kinder- und Jugendgruppe Schwimmen:**

Die Gruppe wird von Sandra und Gaby geleitet. Abwechselnd, im Rhythmus von drei Lektionen, übernimmt die Eine die Hauptleitung und die Andere die Assistenz.

Unser Ziel war es, letztes Jahr 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. Er informierte uns über die Stärken und Schwächen der einzelnen Schwimmer. Dadurch konnten wir sie besser verstehen, auf ihre Stärken eingehen und ihre Schwächen gemeinsam angehen. So konnten wir uns wieder auf das Schwimmtraining konzentrieren. Die Schwimmstunde wurde in zwei Blöcke unterteilt. In der ersten halben Stunde waren wir im Nichtschwimmerbecken, wo wir mit Spielen und Übungen verschiedene Schwimmtechniken übten. Der Schwerpunkt lag beim Tauchen und Brustcrawl. Die zweite halbe Stunde wechselten wir ins Schwimmerbecken, wo das Ausdauertraining dazu kam und wir am Sicherheitscheck übten. Wir haben Schwimmer in der Gruppe, die das schon alles können und andere brauchen noch Zeit, um ans Ziel zu kommen. Die letzten zehn Minuten sprangen wir vom Böckli, Ein- oder Dreimeterbrett. Das brauchte manchmal viel Überwindung, aber der Stolz war gross, wenn der Sprung 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 viele spannende Stunden mit unserer Gruppe und freue mich auf das neue Jahr.

*Schwimmleiterin Gaby Stamm*

Insgesamt sind aktuell 21 Schwimmerinnen und Schwimmer der BSGZ am Samstagmorgen im Hallenbad Wädenswil anzutreffen.

- *Schon wieder ist ein Jahr um ...*
- *Schon wieder versuche ich das Jahr Revue passieren zu lassen ...*
- *Schon wieder haben alle Schwimmerinnen und Schwimmer grosse Fortschritte gemacht ...*
- *Schon wieder hat es Änderungen im Leiterteam gegeben ...*
- *Schon wieder hat es Mutationen bei den Schwimmerinnen und Schwimmern gegeben ...*
- *Schon wieder überlege ich mir, was ich schreiben soll, damit es für euch interessant ist, zu lesen ...*

**Gruppe 09.15 - 10.00 Uhr:** Als kleine Gruppe haben wir im Januar gestartet und das Jahr beendet. Dies erlaubt jedoch, dass auf die einzelnen Bedürfnisse besonders gut eingegangen werden kann. So haben die Drei sehr grosse Fortschritte gemacht. Hier eine kleine Auswahl:

- *Seit einiger Zeit verzichtet eine Schwimmerin ganz auf ihre Flügel.*
  - *Sie trauen sich auch, in etwas tieferem Wasser zu stehen*
  - *Blöoterle ist kein Fremdwort mehr*
  - *Wir können auf der Nudel liegen und eine ganze Länge schwimmen im Lernschwimmbassin*
  - *Auch das Tauchen ist nicht mehr ganz so doof wie vor einem Jahr. Aber so wirklich lieben wir es trotzdem noch nicht ;)*
  - *Und noch vieles mehr*
- Im November / Dezember wurde zum ersten Mal ein Babyschwimmkurs ausgeschrieben. Und siehe da, wir haben direkt eine Anmeldung erhalten.

Dieser Kurs wird durch Rita Ungrad betreut.

**Gruppe 09.45 - 10.45 Uhr:** Die grosse Rasselbande hat auch dieses Jahr wieder fleissig trainiert. So üben seit den Sommerferien alle im Schwimmerbecken!!!

Wie zu erwarten, fühlen sich manche wohler und andere erleichtert, wenn sie noch eine Nudel zur Hilfe haben, um die Unsicherheit, welche das tiefe («Haifisch»-) Becken mit sich bringt, zu überbrücken.

Nach dem wir dieses Jahr schon intensiv an allen Schwimmstilen gearbeitet hatten, übten wie im letzten Quartal für den Sicherheitscheck.

Dieser umfasst einen Purzelbaum ins Wasser, eine Minute Wassertreten an Ort und Stelle und danach 50 m Schwimmen ohne Pause.

**Gruppe 11.00-12.00 Uhr:** Als zusätzlichen Ansporn für die motivierten Schwimmer haben wir dieses Jahr abgemacht, dass wir quartalsweise das Thema wechseln, welches sie alle sechs Monate bestimmen dürfen.

Die Auswahl der Themen macht jedes Mal mega Spass. Dieses Jahr wurde Tauchen ausgesucht.

Es ist sehr erfreulich, in folgenden Bereichen Fortschritte zu erkennen:

- *Ausdauer*
- *Technik*
- *Körperspannung*
- *Körperwahrnehmung*
- *und vielen mehr*

@Leiterteam

Wie könnte es anders sein, auch da haben sich im vergangenen Jahr ein paar Änderungen ergeben.

Juliana K. hat uns leider verlassen. Wir wünschen Juliana alles Gute für die Zukunft.

Dafür sind Andrina T. und Jacqueline B. neu dazugekommen.

Wir sind froh, dass Ihr mit von der Partie seid und freuen uns auf viele spannende Lektionen mit Euch.

Wir von der Samstagsgruppe danken allen, die uns ermöglichen, jeden Samstag die Trainings im Hallenbad Wädenswil durchführen zu können.

*Leiterin Susanne Naunheim*

### **Erwachsenengruppe Schwimmen:**

Das Jahr 2018 verlief für unsere Donnerstagsgruppe in «gewohnten Bahnen». Luzia verliess leider das Schwimmerteam, dafür ist Robin neu dazugestossen.

Die aufgestellten und motivierten Schwimmer sorgten dafür, dass die Schwimmlektionen allen viel Freude bereiteten. Nebst Konditions- und Übungstrainings blieb genügend Zeit für Spiel und Spass!

Ein grosses Dankeschön an die neuen Hilfsleiterinnen Andrina und Alexandra für ihr grandioses Engagement und für ihre herzliche und hilfsbereite Art. Nicht zu vergessen ist Stefi Trippel, die unser Team so tatkräftig unterstützt und mitleitet – vielen Dank liebe Stefi!

*Schwimmleiterinnen Martina Trippel, Stefi Trippel und Juliana Kirsch*