

Neues von PIET

Vereinszeitung der SG Dortmund-Süd



Vermisst Ihr das Bad
genauso wie wir?
Dann kommen hier ein
paar Eindrücke,
Rückblicke und natürlich
auch Ausblicke.



Liebe Vereinsmitglieder

Außergewöhnliche Situationen erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Mit einer monatlichen Zeitung in Papierform und als E-Paper wollen wir Euch auf dem Laufenden halten. Ihr erfahrt das Neueste rund um das Schwimmbad und den Verein. Wir informieren über unsere Aktionen und wünschen viel Spaß beim Mitmachen.

Auch Eure Beiträge, Anregungen und Ideen nehmen wir sehr gerne auf und hoffen auf rege Beteiligung.

Nun wünsche ich Euch viel
Freude beim Lesen.
Gemeinsam kraulen wir
dem Virus davon!

Euer 1. Vorsitzender

Detlev

Ihr erreicht uns:

Vereinshandy: 0157-34968646
per E-Mail: redaktion@sgsued.de

oder postalisch:

SG DO-SÜD
Postfach 410315
44273 Dortmund



SCHEINE für VEREINE

In diesem Jahr haben wir an der REWE Aktion „Scheine für Vereine“ teilgenommen. Unsere Gedanken: „Wir können es doch mal ausprobieren - ein neues Waffeleisen wird es vielleicht werden ...“

ABER: Wir sind MEGA überrascht worden !!!

Sagenhafte 5.320 Scheine habt Ihr gesammelt, selbst gescannt oder bei uns abgegeben. Vielen lieben DANK dafür!

Aus diesem Grund durften wir fleißig shoppen und in unserem Einkaufskorb sind tolle Dinge gelandet:

Elastische Textilbänder

Softbälle

Safety Tube

Gymnastikseile

Partysoundsystem

Induktionsplatte

Fitnessbälle



Katharina, unsere Übungsleiterin der Fun Fitness Gruppe, freut sich schon sehr, bald mit ihrer Truppe das ein oder andere hiervon auszuprobieren.

Rückblick 2020

Das Jahr fing spannend an. Karneval im Wasser wurde gefeiert und Piet war begeistert. Fast alle Kids waren verkleidet, sogar ein paar Eltern.

Die Ausstellung „Robin Hood“ im Museum für Kunst und Kulturgeschichte wurde besucht. Hierzu gehörte auch das Bogenschießen.

Die Jugendjahreshauptversammlung sollte am Samstag, den 14. März, mit Kino und Pizza Essen stattfinden. Aber einen Tag vorher kam aufgrund von Corona das AUS für den gesamten Riegenbetrieb und alle geplanten Veranstaltungen.

Dies betraf Aktionen wie Meerjungfrauenschwimmen, Phantasialand, Climbing Hall, Wasserski, das beliebte Spiel und Spaß Schwimmen, die Ferienfreizeit, unsere Jahreshauptversammlung, und und und.

Das Vereinsleben stand still - hätte man denken können. Aber dem war nicht so! Die Kids bekamen Post von Piet gegen die Langeweile: Ein paar Experimente zum Nachmachen, eine Rallye rund um das Hallenbad und einen Malwettbewerb.



Ein Blick auf unsere Homepage wurde meist mit einer neuen Aufgabe belohnt. Ein kleiner Lichtblick war, als wir wieder öffnen durften. Dies geschah zwar mit strengen Auflagen und stark verkleinerten Gruppen, aber alle waren froh, wieder ins kühle Nass zu springen. Und dann.... folgte der Lockdown light. Alle Hoffnung war pfutsch. Und wie bringen wir nun den Kindern schwimmen bei?

Hausaufgaben wurden nun auf die Homepage gestellt und fleißig übten die kleinen Frösche, Pinguine, Delfine und Seepferdchen zu Hause in der Badewanne oder im Kinderzimmer.



Für ein wenig Abwechslung bastelten sie tolle Weihnachtskarten, die dann an unsere älteren Vereinsmitglieder zusammen mit einer 15 Min. Adventsstütze von fleißigen Übungsleiter*innen und Piet am Nikolaustag verteilt wurden - eine kleine heitere Abwechslung zum doch sehr „einsamen“ Alltag. Am 20.12.20 trafen wir uns alle online zum gemeinsamen Bummel über den Weihnachtsmarkt „at Home“.

Spiel und Spaß mit Hamza wurde geboren, doch dazu später mehr. Ihr seht, das Vereinsleben stand und steht nicht still, es dreht sich nur anders, als wir es uns wünschen. Eins haben wir aus den letzten 10 Monaten mitgenommen: Wir haben mit **ABSTAND** die **BESTEN** Vereinsmitglieder und Übungsleiter*innen, die man sich als Verein wünschen kann. Vielen Dank für Eure Treue und Unterstützung auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten.



Gemeinsam schaffen wir auch diese Zeit!

Meer Wissen



Die Rubrik für Schlaumeier*innen und alle, die es werden wollen

Wie fast jedes Kind hast auch Du vermutlich Baderegeln auswendig gelernt, in denen es heißt, man solle nicht in der Nähe von Bauwerken im Wasser schwimmen.

Aber warum sind beispielsweise Buhnen so gefährlich? Eine Frage, auf die es hier eine Antwort gibt.

Buhnen werden in Flüssen und an Ufern gebaut. Sie bestehen aus einer Aneinanderreihung von Pfählen, Metallkanten oder aufgeschütteten Steinen und verlaufen rechtwinklig zum Ufer.

Diese Bauwerke verhindern, dass Teile des Ufers abgetragen werden und verändern die Strömung in Flüssen. Zwischen den Buhnen entsteht dabei eine ganz eigene Wasserströmung, die auch Wirbel bildet. Für Schwimmer*innen besteht nun die Gefahr, da sie möglichst schnell ans Land wollen, dass sie versuchen gegen die Strömung zu schwimmen. Hier ist wichtig zu wissen, dass die Strömung immer gewinnt. Somit muss man Ruhe bewahren und sich mit der Strömung bewegen. Dies ist zwar der längere Weg, aber man beugt der Ermüdung beim Schwimmen gegen die Strömung vor. Weitere Gefahren bilden Uferbefestigungen und die im Wasser schwimmenden Gegenstände, die nicht unbedingt sichtbar an der Oberfläche sind.

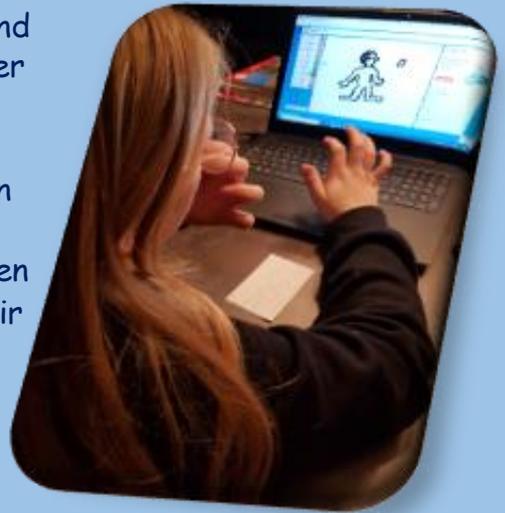
Nächstes Thema: Der Schifffahrtskanal



Spiel und Spaß mit David und Hamza

Da wir momentan alle auf unseren Spaß im Wasser verzichten müssen, haben wir uns überlegt per Videokonferenz Spieleabende zu veranstalten. Es wurde „Spiel und Spaß mit David und Hamza“ ins Leben gerufen. Nun spielten wir schon zwei Abende miteinander und hatten dabei viel Spaß mit Klassikern wie Spyfall oder skribble.io.

Den Kindern machte es sichtlich Freude sich abends zu treffen und miteinander zu reden. Lina aus der Gruppe sagte Folgendes als Feedback: „Es ist supertoll, dass wir miteinander reden und spielen können, obwohl man sich nicht treffen darf“. Aufgrund des guten Feedbacks der Kinder, werden wir dies auch für die Helfer*innen anbieten.



Der Spieleabend für Kinder ab Schulalter und für Jugendliche findet jeden Freitag von 18 Uhr bis 20 Uhr statt. Anmelden könnt Ihr Euch gerne über unser Vereinshandy per

WhatsApp: 0157-34968646 oder unter piet@sgsued.de

Wir freuen uns auf Euch!

Das Faulenzen hat ein Ende!

Wir bringen unseren „inneren Schweinehund“ in Schwung und wollen uns gemeinsam auf die Aquafitness- und Wassergymnastikkurse vorbereiten:

15 Min. trockene Wassergymnastik mit Ute

Wir machen unsere Lieblingsmusik an und ziehen unsere Schuhe aus. Und ihr wisst ja: Immer lächeln!



1. 5 Min. auf der Stelle laufen,
die angewinkelten Arme schwingen mit

Wir laufen weiter auf der Stelle und zählen bei jeder Übung bis 40

2. abwechselnd nach vorne boxen,
die Arme dabei weit nach vorne strecken
3. abwechselnd zur Seite boxen
4. abwechselnd vor dem Körper nach unten boxen
5. abwechselnd seitlich nach unten boxen
6. abwechselnd hinter dem Körper nach unten boxen
7. abwechselnd nach unten boxen,
die Arme wandern dabei von vorne nach hinten und zurück

Die Übungen 2-7 noch einmal wiederholen.

8. auf der Stelle laufen und die Knie anziehen
9. geradeaus nach vorne kicken
10. schräg nach vorne kicken
11. die Fersen zum Po ziehen
12. ein Schritt zur rechten Seite seitlich tippen,
ein Schritt zur linken Seite seitlich tippen



Die Übungen 8-12 noch einmal wiederholen.

13. mehrmals Arme und Beine locker ausschütteln

Schon geschafft!

1. Woche: Noch Lust? Dann starte noch einmal. Vielleicht schaffst Du es, mit den Übungen alle 2-3 Tage zu starten.
2. Woche: Steigert Euch auf 30 Min.
3. Woche: Soll es etwas schwieriger sein, dann verbinde die Arm- mit den Bein-Übungen.
4. Woche: Ihr seid fit! Nehmt zu den Übungen eine kleine Wasserflasche oder Hantel in jede Hand.
5. Woche: Für die Tiefenmuskulatur: Füllt Eure Flaschen mit nur einer Tasse Wasser und schüttelt sie kräftig bei den Übungen.

Viel Spaß beim Mitmachen!
Wir freuen uns über Eure Rückmeldungen.



Erinnert Ihr Euch?

Am 1. und 3. Mai 2020 wurden Waffeln verteilt. Die Aquafitnesssteilnehmer*innen, Turner*innen und Walker*innen wurden entweder per Telefon oder mit einem der 189 Briefe darüber informiert, dass alle Liebhaber*innen die begehrten Waffeln nach Ulrikes Rezept bestellen können.

Insgesamt verarbeiteten Ute und Ulrike 11 kg Mehl, 110 Eier, 5½ kg Margarine, 11 Liter Milch, 44 Päckchen Vanillezucker, Zucker und Backpulver.



Ein vereinseigener Lieferservice brachte jedem angemeldeten Haushalt vier der beliebten Waffeln. Die kontaktlose Auslieferung übernahmen Karen, Astrid, Erni, Franz, Evelin, Hamza, David, Laura, Detlev und Vanessa, um nur einige zu nennen.

Weit über 100 Rückmeldungen z.T. mit Fotos von begeisterten Waffelesser*innen und wunderschön garnierten Waffeln erreichten uns.



Hier sind die Zutaten für Ulrikes Superwaffeln zum Nachbacken (ca. 30 Stück):

500 g Margarine
10 EL Zucker
4 P Vanillezucker
10 Eier
1 L Milch
1 kg Mehl
1 P Backpulver



Wir würden uns freuen, wenn
Ihr uns euer Lieblings-
Waffelrezept einsenden würdet.
Vielleicht findet Ihr Euer
Rezept in der nächsten
Ausgabe?



Kurz und knapp:
Die Waffelaktion war ein voller
Erfolg, die Waffeln waren lecker,
so wie immer.



Diese Ausgabe wurde erstellt von:
Angelika, David und Hamza, Detlev,
Judith, Nicole, Sabsi, Ulrike, Ute
und Vanessa,

Ausblick:
Der „Goldene Badelatschen“
Neues vom Hallenbad
Rezepte

Ihr möchtet gerne mehr über unseren Verein erfahren? Dann bestellt bei uns die nächste kostenlose Ausgabe und teilt uns bitte mit, ob Ihr diese als E-Paper oder als gedruckte Version erhalten möchtet.

Rückmeldung an:
redaktion@sgsued.de
oder per WhatsApp: 0157-34968646

Impressum Angaben gemäß §5TMG
Schwimmgemeinschaft Dortmund- Süd 1983 e.V.
Diakon-Koch-Weg 6
44287 Dortmund
Vertreten durch den Vorstand nach §26 BGB
Detlev Blase
Thorsten Burbach
Karen Berndt
Günter Miele
Registergericht: Amtsgericht Dortmund
Registernummer: Vereinsregister Nr. 3156
UStID-Nr. gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE248290449
V.i.S.d.P. §55 Abs. 2 RStV
Detlev Blase
44287 Dortmund
Diakon-Koch-Weg 6
Foto: SG Dortmund Süd

