

Neues von PIET

Vereinszeitung der SG Dortmund-Süd

Wasser marsch!



Ihr könnt in der neuen Zeitung interessante
Infos rund um den Verein finden.

Liebe Schwimmfreunde,

wir warten sehnsüchtig darauf wieder zu öffnen. Die Reparaturarbeiten sind erledigt und die Becken gefüllt. Jetzt müssen nur noch die Filter desinfiziert und die Wasserwerte des Beckenwassers sowie des Leitungswassers überprüft werden. Die Legionellenüberprüfung wird sofort mit durchgeführt. Die Ergebnisse werden dann dem Gesundheitsamt gemeldet.



Danach hängt dann alles nur noch vom Inzidenzwert der Stadt Dortmund ab, wann wir das Bad wieder öffnen dürfen. Das bisherige Hygienekonzept wird zur Zeit von Karen überarbeitet. Wir melden uns sofort bei Euch, wenn wir wieder starten!

Jetzt noch eine Bitte zu unserer Vereinszeitung:

Dies ist das letzte Mal, dass sie ohne Eure Anmeldung in Papierform verteilt wird. Wer also weiterhin ein Exemplar in den Briefkasten oder per E-Mail erhalten möchte, meldet sich bitte bis zum **30.5.2021** bei uns unter:

Vereinshandy: 0157-34968646

per E-Mail: redaktion@sgsued.de

oder

per Post: SG DO-Süd, Postfach 410315
44273 Dortmund

Euer 1. Vorsitzender
Detlev

Die Ausgaben findet ihr auch immer auf unserer Homepage:
<https://sgsued.de/unsere-vereinszeitung/>

Scheine für Vereine - Fortsetzung

In der ersten Ausgabe wurde von der erfolgreichen Aktion „Scheine für Vereine“ berichtet. Ich freute mich riesig, als es hieß, ich dürfte etwas für die Fun Fitness Gruppe aussuchen.

Seit März 2020 dürfen wir nicht mehr in die Turnhalle der LWL.

Nun treffen wir uns montags online über Zoom. Um etwas Abwechslung in das Programm zu bringen, entschied ich mich für Fitnesstubes, die man auch im Wasser benutzen kann. Dann suchte ich noch Loop Bänder und Fitnessbälle aus.

Wir mussten uns etwas gedulden, bis ich eine große Kiste mit den Sachen erhielt. Nun machte ich mich auf den Weg, sie an die Leute der Fun Fitness Gruppe zu verteilen. Ich erhielt skeptische Blicke und die Frage: „Was machen wir denn damit?“, als ich die Tubes und Loop Bänder überreichte.



Ich verträstete sie, sie sollten sich einfach mal überraschen lassen.

Endlich durften wir unser neues Material ausprobieren. Alle waren neugierig, was wir mit den Fitnesstubes jetzt veranstalten würden.

Mit diesen Bändern hat man die Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren. Es wurde sich schnell an das neue Trainingsgerät gewöhnt und alle fanden, dass es eine tolle Abwechslung ist. Beim nächsten Mal probierten wir die Fitness-bälle aus. Zuerst machten wir eine Art Aerobic mit den Bällen zum Aufwärmen. Auch mit dem Ball hat man die Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren.



Vielen Dank, dass ihr so fleißig gesammelt habt!!!

Neues von der Wettkampfmannschaft

Nach langer Zeit der Abstinenz haben wir der Wettkampfmannschaft in den Osterferien ein Trainingslager angeboten.

Da das Schwimmbad nach wie vor nicht geöffnet ist, wurde der Fokus auf Trockentraining gelegt. Hierfür wurde durch die Firma Upletics GmbH (Trainer Marcus Hosselmann) ein Trainingsplan erstellt, mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft, Mobilität und Stabilität.

Der ursprüngliche Plan, die Trainingseinheiten gemeinsam an der frischen Luft stattfinden zu lassen, konnte leider aufgrund der Corona Entwicklung nicht umgesetzt werden. Daher wurden die Pläne kurzfristig geändert und so umgestellt, dass die Tage mit eigenverantwortlichem Laufen nach vorgegebenen Plänen und online-Training, durchgeführt von Marcus, gefüllt wurden. Insgesamt haben sieben Schwimmer*innen der Wettkampfmannschaft 17 Trainingseinheiten absolviert.



Neben viel Anstrengung, Schweiß und einer großen Portion Selbstdisziplin ist auch der Spaß nicht zu kurz gekommen.

Um die nun wieder erlangte Fitness beizubehalten, bieten wir auch weiterhin zweimal in der Woche online-Training an, in der Hoffnung, dass wir bald wieder im Schwimmbad zusammenkommen und dort das Training wieder aufnehmen können.



Gymnastik im Home-Office

Schon lange ist der Sport in der Turnhalle an der Marsbruchstraße nicht mehr möglich. Also müssen wir auch mit der Montags-Sportgruppe ins "Home-Office".

Oh, was doof! Das Parkett ist härter als die Matte und der Bildschirm mit den Anleitungen - kann doch Margret und Peter überhaupt nicht ersetzen! Aber: So halten wir die vorgeschriebenen Abstände ein und brauchen keine Maske...



Mit den Gummibändern aus der Küchenschublade statt Thera-Band klappt es nicht wirklich, auch wenn sie schön bunt sind. Irgendwie sind sie meist zu kurz und reißen viel öfter.

Es fehlen vor allem die liebevollen internen Kommentare zu unseren Verrenkungen. - es trifft in den Übungsstunden fast jeden. Die Kommunikation untereinander fehlt auch, bei der die Ansagen der Vorturner oft überhört werden.



Am schlimmsten aber ist das Ende einiger Übungseinheiten im Home-Office: Statt gemeinsam mit einem Glas Sekt und „Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen ...“ auf einen Geburtstag anzustoßen, gibt es lediglich ein Glas Wasser.

Einziger Trost: Wenn die Corona Bedingungen es zulassen, trifft sich ein ganz harter Kern montags um 15:00 Uhr privat am Schwimmbad-Parkplatz zur Wanderrunde - Teilnehmer willkommen!

Ein nicht ganz verzweifelter Gymnast



Walking

Das Wort Walking kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet „Gehen“. Bei der Sportart Walking handelt es sich um ein zügiges Gehen mit Einsatz der Arme, aber ohne das typische Hüftwackeln, wie es bei der Wettkampfsportart Gehen praktiziert wird. Der ganze Körper ist in Bewegung, weil große Muskelgruppen beansprucht werden.

Walking ist für alle gesunden Menschen geeignet, das sanfte Training ist ideal, um die Gesundheit zu fördern und Kondition aufzubauen. Besonders eignet es sich als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und ältere Personen.

Diese Sportart ist leicht zu erlernen und kommt ohne komplizierte Bewegungstechnik aus. Der Bewegungsablauf ist bereits fest in unser tägliches Leben integriert, ein bisschen schneller als Spaziergehen, ein bisschen langsamer als Jogging.



Während viele Sportarten an widrigen Wetterverhältnissen scheitern, können Walker*innen das ganze Jahr über trainieren. Für Walker*innen bietet der Wechsel der Jahreszeiten immer neue Herausforderungen, jede Jahreszeit hat ihren Reiz.

Auch in Deutschland ist Walking inzwischen zu einer beliebten Breitensportart geworden. Denn mehr als gutes Schuhwerk und bequeme, der Witterung angemessene funktionelle Kleidung ist nicht notwendig, um loszugehen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Kleine Walking-Schule:

- Aufwärmübungen zu Beginn, Stretching-Übungen zum Schluss
- mit gemäßigtem Tempo starten, eigenes Walking-Tempo entwickeln und nur so schnell walken, dass noch eine Unterhaltung möglich ist
- aufrechter Oberkörper, Schultern leicht nach hinten
- einige Meter vorausblicken, nicht nach unten schauen
- Füße über die ganze Fußsohle abrollen
- Fußspitzen zeigen möglichst in Gehrichtung
- kurze, dynamische Schritte
- Ellenbogen sind rechtwinklig gebeugt und so schwingen die Arme aus dem Schultergelenk seitlich neben dem Körper gegengleich zu den Schritten vor und zurück
- Hände sind leicht geöffnet, nicht zu Fäusten geballt.



Hier noch einige Tipps:

- Zu empfehlen ist ein kleiner gesundheitlicher Check beim Arzt für Sportanfänger*innen bzw. Wiedereinsteiger*innen
- Walking zu zweit oder in einer Gruppe macht mehr Spaß
- Walking ist immer und überall möglich, Ausnahmen sind Gewitter und Glatteis
- nie mit vollem Magen walken
- nach dem Walking Flüssigkeit zu sich nehmen.

Der Walk-Treff der SG Dortmund-Süd steht in den Startlöchern. Sobald das Hallenbad in Aplerbeck öffnet, machen sich auch die Walker*innen wieder mittwochs und sonntags auf den Weg.



Meer Wissen

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

Wehre stauen Wasser und werden dazu eingesetzt, den Abfluss oder Zufluss von Wasser zu regulieren. Ebenso bekannt, wie imposant, sind die großen Flutwehre in den Niederlanden, die bei Springfluten das Land schützen. Man findet sie aber auch in Flüssen, wie der Ruhr. Diese Bauwerke sehen sehr unterschiedlich aus. Sie können aus nicht mehr als einer Stahlkante bestehen (und sind damit für Schwimmer*innen quasi unsichtbar) oder sind imposante Bauwerke mit Toren. Je nach Wehrtyp, läuft das zu viel gestaute Wasser über die Kante oder es hat einen nicht unbedingt sichtbaren Ablauf.

Für Schwimmer*innen gilt in der Nähe dieser Anlagen Lebensgefahr! Bei Wehren, bei denen das Wasser über die Kante fließt, werden Schwimmende über die Kante gespült. Im angrenzenden Wasserbecken bildet das herabfließende Wasser Strömungen, die die Personen nicht entkommen lassen. Sie werden immer und immer wieder unter Wasser gezogen und können den Gefahrenbereich nicht verlassen.

Bei Wehren mit unterirdischem Ablauf entstehen Wirbel, ähnlich zu denen im Spülbecken, wenn der Stöpsel gezogen wird. Diese Wirbel ziehen Schwimmer*innen in Richtung des Abflusses. Auch hier besteht absolute Lebensgefahr!



Der goldene Badelatschen - Fortsetzung

In der 2. Ausgabe der Vereinszeitung wurde schon über den "Goldenen Badelatschen" berichtet. Willy Schielmann, Gründungsmitglied, früherer 1. Vorsitzender und später Ehrenvorsitzender der SG Dortmund-Süd, hat die Laudatien geschrieben und archiviert. Leider schrieb unser Willy mit y (der kleine, aber bedeutende Unterschied zu Willi Müllen) immer sehr ausschweifend, weshalb hier leider nicht der ganze Text im Original verbreitet werden kann.



Die 11. Auszeichnung in Form des Goldenen Badelatschens erhielt 1994 Reinhard Milde, 1. Vorsitzender und jetzt Ehrenvorsitzender des Vereins. Reinhard, schon berufsmäßig als Computerfachmann immer sehr genau und korrekt, war einer der Mitverantwortlichen für das 11. Neujahrsschwimmfest im Südbad und bestimmte: Meldeschluss ist **Donnerstag**, der 20.01.94. Doch in der Ausschreibung erschien: **Dienstag**, der 20.01.94 Original: *„Mit dieser ungewöhnlichen Entscheidung löste unser Reinhard bei den meldenden Vereinen ein mittleres Erdbeben aus!“*

Vereinsvorstände, Technische Leiter*innen und ein Heer von Trainer*innen waren irritiert. Die Telefone bei der SG liefen heiß.

Aber es ging noch weiter - Freitagabend, 21.4.1994, 19 Uhr, Aplerbecker Hallenbad: Auf die Frage von Mary Mülverstedt, ob Reinhard die Meldeergebnisse und Urkunden für das Neujahrsschwimmfest am Wochenende, wie vereinbart, von der Druckerei abgeholt habe, kam die empörte, entrüstete und alle Bedenken ausräumende Antwort: "Wieso heute? Die hole ich doch erst am Freitag ab!" So hatte der Goldene Badelatschen einen würdigen Träger gefunden.



Trockene Wasser-Bett-Gymnastik mit Ute

Ihr seid ja schon super in Form!

Heute bleiben wir mal liegen. Schließt die Augen und träumt ihr liegt im Schwimmbecken.

Aufwärmen:

Arme und Beine kräftig lang strecken. Die Beine liegen eng beieinander.

1. Die Arme weit in die Luft strecken
- dabei „Äpfel pflücken“



2. Abwechselnd linke und rechte Ferse aus der Hüfte heraus weit nach unten zur Bettkante schieben, gegenüberliegenden Arm diagonal in Gegenrichtung nach oben ziehen.

3. Gebeugte Beine / die Füße stehen auf der Matratze Becken anheben und wieder kräftig nach unten in die Matratze drücken

4. beide gebeugten Knie abwechselnd nach links und rechts kippen

Die Übungen auf der nächsten Seite (Nr. 5-17) jeweils 10 x wiederholen, die Wiederholungen nach und nach steigern.



5. abwechselnd ein gestrecktes Bein heben
6. abwechselnd mit einem Bein Achten in die Luft malen
7. beide gestreckte Beine heben und langsam absenken.
8. Arme seitlich strecken, Handflächen zeigen nach oben, heben, über der Nase klatschen, Arme ablegen
9. Arme seitlich strecken, Handflächen zeigen nach unten, Arme heben, über der Nase klatschen, ablegen
10. Arme seitlich strecken, Arme kreuzen in der Luft
11. abwechselnd Knie anziehen und strecken, Fersen dabei schleifen lassen
12. Beine heben, abwechselnd Knie anziehen und strecken
13. Oberkörper anheben, Beine heben, abwechselnd Knie anziehen und strecken



14. Schnell in alle Richtungen in die Luft boxen
15. Hände zu Fäusten machen, in die Luft strecken, dabei die Fäuste drehen
16. Hände zu Fäusten machen, Arme anwinkeln, in die Luft strecken, dabei die Fäuste schnell öffnen und die Finger spreizen
17. Beine liegen gestreckt, Füße abwechselnd lang strecken und zur Nase ziehen



Ihr seid spitze!

Hört ihr das Wasser gurgeln?
Nicht die Überlauftrinne - Nein, die Kaffeemaschine!



Redaktion:
Angelika
Sabsi
Ute
Vanessa

Mit Beiträgen von:
Angelika
Detlev
Eiler
Elke und Katja
Judith
Katharina
Ulrike
Ute

Bestellung
der gedruckten Ausgabe
oder als E-Paper per Mail:

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

Die Zeitung findet ihr auch auf unserer Homepage.

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
Fotos: SG Dortmund-Süd

