Neues von PIET

Vereinszeitung der SG Dortmund-Süd

Aktion Aplerbecker Familientag!



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

Hallo, liebe Schwimmer*innen!

Auch diesmal schreibe ich ein paar Zeilen und informiere euch über die geplanten Baumaßnahmen im Aplerbecker Hallenbad.

Nach der Antragsstellung vor knapp 2 Jahren beim LSB zu dem Förderprogramm "Moderne Sportstätten 2020" bekamen wir im Juli 2021 einen positiven Bescheid. Die beantragen Fördermittel wurden in voller Höhe genehmigt, und der Antrag wird jetzt von der NRW - Bank bearbeitet.

Nach Auszahlung der Fördermittel darf und kann der Umbau der Sanitäranlagen (Duschen, Zu- und Abflussleitungen Behindertenumkleideraum, Toiletten und evtl. die Sammelumkleiden) beginnen. Um eine Prioritätenliste festzulegen, wird es einen Ortstermin mit den Sport- und Freizeitbetrieben im August geben. Wir hoffen darauf, die Umbaumaßnahmen ohne Badschließungen oder mit so wenig Badschließungen wie möglich durchführen zu können.

Seit der Öffnung des Hallenbades nach dem Lockdown steigt die Mitgliederzahl stetig an. Seit August 2021 haben wir wieder über 1000 Mitglieder!

Alle Erwachsenen sind zur Jahreshauptversammlung und alle Kinder und Jugendlichen zur Jugendjahreshauptversammlung eingeladen. Mehr dazu gibt es auf Seite 4 dieser Ausgabe.

In der nächsten Ausgabe kann ich vielleicht schon etwas mehr über den Umbau berichten.

Mit sportlichen Grüßen

Detlev

Familientag in Aplerbeck

Endlich dürfen wieder kleine Feste und Feiern stattfinden. Natürlich sagte die SG Dortmund-Süd sofort beim Veranstalter zu, ebenfalls einen Beitrag am 15. August 2021 im Aplerbecker Zentrum zu leisten. Neben dem Familientrödel gab es einige wenige weitere Stände.

Die SG war mit dem Team "Piet" auf der Wiese in der Nähe des Marktplatzes zu finden. An dem Stand konnten Besucher*innen Kuchen und Getränke erwerben und an den bereitstehenden Bierzeltgarnituren verzehren.

Das besondere an unserem Stand war, dass freiwillige Spenden für Schwimmbäder, die vom Hochwasser betroffen waren, gesammelt wurden. Dies motivierte viele Gäste noch tiefer in ihre Tasche zu greifen. Erfreulicherweise kamen insgesamt etwas über 435,00 € zusammen.

Die Vereinsjugend möchte diesen Betrag auf 500,00 € aufstocken und dem vom Hochwasser stark heimgesuchten Elsebad in Schwerte spenden. Ein genauer Übergabetermin steht zwar noch nicht fest, aber es soll zeitnah geschehen.



An dieser
Stelle vielen
Dank für die
Kuchenspenden und an
die zahlreichen
Helfer*innen,
die dies erst
ermöglichten.

JJHV / JHV

Was haben diese zwei Abkürzungen mit dem Schwimmverein zu tun? Ganz einfach:

JJHV = Jugendjahreshauptversammlung

JHV = Jahreshauptversammlung.

Einmal im Jahr lädt der Verein die entsprechenden Mitglieder zu einer Jahreshauptversammlung ein, bei der z.B. der Vorstand gewählt wird. Dort gibt es auch weitere wichtige Informationen oder es finden auch Ehrungen statt. Somit sollte sich jeder einen der folgenden Termine vormerken:

JJHV
Sonntag, 26.9.21, 13 Uhr im MZR
Stimmberechtigt sind alle
Vereinsmitglieder zwischen dem
Vereinsmitglieder zwischen dem
NEU: Die Jugend soll bis zum Daher
NEU: Die Jugend soll bis zum Caher
Lebensjahr ausgeweitet werden.
Lebensjahr ausgeweitet

Freitag, 29.10.2021,19 Uhr Restaurant "Zur Waldesruh" Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder ab dem vollendeten 18. Lebensjahr.

Aquajogging - Kein Sport für Warmduscher

Seit 2019 joggen wir Woche für Woche durchs Wasser. Mama und ich schwimmen im tiefen Becken und Oma bleibt im warmen Wasser.

Neidisch schauen wir zu den drüben genutzten Utensilien. Ab und zu gibt es auch für uns mal Poolnudel und Co. Mittlerweile laufen wir mit dem Gürtel sicher durchs Wasser. Sobald es statt der Gürtel Schuhe gibt, ändert sich das. Sind die Füße in der Höh', gehen die Köpfchen schnell nach unten. Vom Beckenrand aus sind wir sicherlich lustig anzuschauen.

Egal ob mit Matthias Reim, Micky Krause, den Toten Hosen oder Luis Fonsi – Spaß macht es immer!!! Unabhängig vom Wochentag muss man sagen, dass wir eine lustige, großartige Truppe sind. Wahrscheinlich ist es ein reines Imageproblem, dass die Männerquote so gering ist. Vielleicht vergraulen wir sie auch ;)

Trotz Gürtel und Poolnudel erfordert Aquajogging mehr sportliches Engagement als nur ein bisschen Planschen. Durchs Wasser bleibt unliebsamer Muskelkater meist aus.

Fit und fröhlich nehmen wir gerne immer wieder teil. Je nach Übungsleiter*in ist es immer etwas anders. Ihr Übungsleiter*innen seid alle toll .

Wir danken dem Verein, dass ihr all das möglich macht.



Eure immer fröhlichen Mitglieder Linda und Martina

Nordic-Walking - Teil 1

"Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft." (Emil Zátopek 1922-2000, tschechoslowakischer Langstreckenläufer)

Vielleicht habt Ihr Euch schon öfter vorgenommen, etwas gegen Euren bewegungsarmen Tagesablauf zu tun, weil Ihr gemerkt habt, dass diese unnatürliche Lebensweise euer Wohlbefinden beeinträchtigt. Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsmangel und Schlaflosigkeit haben häufig ihren Grund in zu geringer körperlicher Aktivität. Wer sich hingegen regelmäßig körperlich etwas anstrengt, ist leistungsfähiger, unempfindlicher gegen Krankheiten und auch geistig wacher und aktiver. Bewegung ist lebenswichtig. Ein zu gering belasteter Kreislauf altert schneller und wird anfällig für die Zivilisationskrankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems.

Wie wäre es mit Nordic-Walking? Es muss ja keine schweißtreibende Power-Sportart sein. Nordic-Walking ist eine Sportart, die ca. 90 % der gesamten Muskulatur unseres Körpers miteinbezieht und deshalb mehr ist als Gehen mit Stöcken.

Wie beim Skilanglauf erfolgt ein bewusster Stockeinsatz. Einfach loslaufen und dabei die Stöcke schwingen? Ganz so einfach ist es dann doch wieder nicht. Der richtige Bewegungsablauf ist aber mit etwas Übung leicht zu erlernen.



Die bekannteste Technik dazu heißt ALFA:

A ufrechte Körperhaltung

Sie ist die Schlüsselstelle der gesamten Bewegung und somit die Voraussetzung für einen optimalen Stockeinsatz.

Langer Arm

Die Schwung- und Schubphase mit langem Arm ergibt eine effektivere Technik mit mehr Muskeleinsatz.

Flacher Stockwinkel

Der Stock sollte einen Winkel zum Boden von ca. 55° bis 65° einnehmen, in der Übergangsphase der Bewegung haben hinteres Bein und beide Stöcke den gleichen Winkel.

A ngepasste Schrittlänge

Die Schrittlänge wird dem Umfang der Schubbewegung angepasst, abhängig von Geländeformen und individuellem Bewegungsausmaß.

Die Teilnehmer*innen des Walk-Treffs der Schwimmgemeinschaft Dortmund-Süd walken mit oder ohne Stöcke (so wie jeder mag) mittwochs um 19.00 Uhr und/oder sonntags um 10.00 Uhr. Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.

Nächste Ausgabe:

Teil 2: Hinweise zur Ausrüstung

Meer Wissen



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

Habt ihr euch auch schon mal gefragt, warum eure Eltern oder Großeltern anders Brust schwimmen als ihr? Haben sie etwa beim Unterricht nicht aufgepasst?

Natürlich haben sie das! Damals wurde einfach ein anderer Beinschlag gelehrt als heute. Bei der alten Beinschlagtechnik (Stoßgrätsche genannt) werden die Knie beim Anziehen der Beine an den Po weit nach außen genommen, während beim neuen Beinschlag (Schwunggrätsche) nur die Beine zum Gesäß geführt werden und die Knie hüftbreit verbleiben. Der Abdruck vom Wasser erfolgt mit den Füßen und Innenschenkeln und erlaubt eine höhere Zugfrequenz als bei der alten Technik. Auch die Belastung der Hüftgelenke und der Kraftaufwand werden reduziert.

Ein Wermutstropfen ist allerdings die Belastung der Knie durch die für das Gelenk unnatürliche Rotation. Personen mit Knieproblemen sollten sich somit zweimal überlegen, ob sie die neue Variante schwimmen möchten.

Im Übrigen wird die alte Technik auch heute noch zur Rettung von Personen aus dem Wasser benutzt, da hier das Auseinandernehmen der Knie von Vorteil ist. Mit der neuen Technik würde man an die bewusstlose Person ständig mit den Knien anstoßen.

Nächstes Thema:



Wieso sieht bei Olympia der Bruststil auch anders aus?





Vereinsehrenmitglied erhält Auszeichnung

Auf Anregung der Schwimmgemeinschaft Dortmund-Süd, verlieh der Bundespräsident Ingeborg Milde die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Am Donnerstag, den 12.8.21, erhielt Ingeborg Milde in einer Feierstunde die Ordensinsignien durch den Oberbürgermeister Thomas Westphal als Vertreter der Bezirksregierung.

Vielen ist Inge Milde noch aus ihrer aktiven Zeit bekannt. Sie gehört zu den Gründungsmitgliedern der SG Dortmund-Süd 1983 e.V. Von 1982 bis 1987 arbeitete sie als ehrenamtliche Kassiererin, von 1985 bis 1987 bekleidete sie zusätzlich das Amt der 2. Geschäftsführerin des Vereins. In den Jahren 1996 und 1997 engagierte sie sich als gewählte Kassenprüferin. Bei den Jahreshauptversammlungen wurde sie von den Mitgliedern außerdem mehrfach zur Versammlungsleiterin gewählt.

Die SG Dortmund-Süd 1983 e.V. zeichnete Inge Milde 1993 mit der Silbernen und 2003 mit der Goldenen Vereinsnadel aus. 2011 wurde sie durch die Mitgliederversammlung zum Ehrenmitglied der SG Dortmund-Süd 1983 e. V. ernannt. Bis heute steht Ingeborg Milde dem Verein mit Rat und Tat zur Seite.

Neben ihrem Engagement für den Schwimmverein wurde Ingeborg Milde 1999 von den Bürger*innen für die CDU in die Bezirksvertretung Dortmund-Aplerbeck gewählt. Seit 2014 engagiert sie sich dort als Vorsitzende der Fraktion.

Im Namen der Mitglieder der SG Do-Süd überbrachte der 2. Vorsitzende Thorsten Burbach blumige Glückwünsche.

Trockene Wassergymnastik mit Ute

Heute: Mit Schirm, Scharm und Melone!

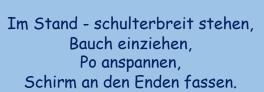
Ihr braucht einen Schirm, eine leckere Wassermelone und Scharm habt ihr sowieso.

Musik an - Los geht's

Aufwärmen:

5 Min flott auf der Stelle laufen, dabei die Knie immer höher heben, die Arme schwingen weit nach vorne und hinten

Übungen jeweils 12 x wiederholen, die Wiederholungen nach und nach steigern



Mit dem Schirm in Brusthöhe immer große, kleine – schnelle, langsame Bewegungen machen.

Arme

- 1) Kreisen vorwärts, rückwärts
- 2) Paddeln vorwärts, rückwärts
- 3) Vor- und zurückschieben

Beine

- 4) auf der Stelle laufen
- 5) beim Laufen gehen die Füße schulterbreit zur Seite und wieder zusammen
- 6) beim Laufen die Fersen zum Po ziehen

Die Übungen 1-3 (Arme) und 4-6 (Beine) kombinieren.





Nicht aufgeben! Ihr schafft das!

- Schirm mit gestreckten
 Armen in Brusthöhe halten –
 nur den Oberkörper seitlich drehen
- Schirm vom Oberschenkel bis über Kopf heben -
- 3 x nach hinten federn
- Schirm mit gestreckten Armen über Kopf halten seitlich beugen
- Schirm über Kopf halten Oberkörper drehen –
 Schirm abwechselnd links und rechts bis in Brusthöhe senken – heben –...
- Schirm vom "Boden" aufheben, über Kopf strecken, auf Zehenspitzen gehen

Schon Geschafft!

Ihr dürft lächeln und euren Scharm spielen lassen, die Wassermelone wartet auf den Verzehr! Redaktion:
Angelika
Judith
Sabsi
Ute
Vanessa

Mit Beiträgen von: Angelika Detlev Judith Linda und Martina Sabsi Ute

Bestellung als E-Paper per Mail: redaktion@sgsued.de oder per WhatsApp: 0157-34968646

Die Zeitung findet ihr auf unserer Homepage und in gedruckter Form im Hallenbad.

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

Registergericht: Amtsgericht Dortmund Registernummer: Vereinsregister Nr. 3156

UStID-Nr. gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE248290449

V.i.S.d.P. §55 Abs. 2 RStV

Günter Miele

Deltev Blase 44287 Dortmund Diakon-Koch-Weg 6 Foto: SG Dortmund-Süd



