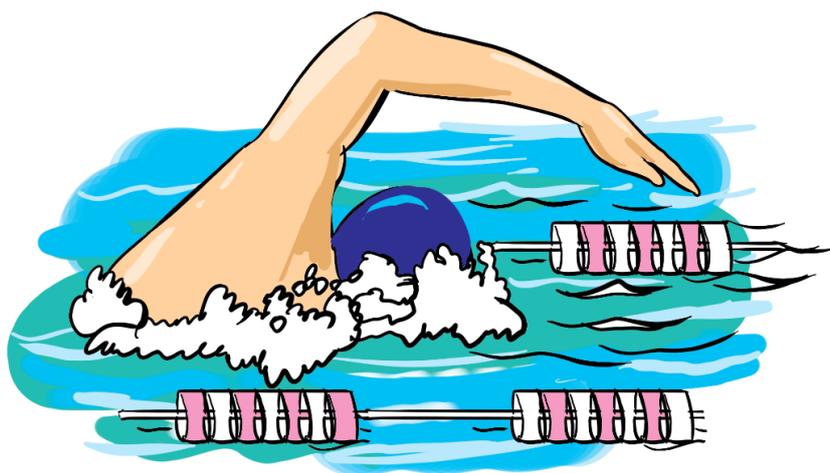


Schwimmhallen geflüster

Nr. 21-Herbst 2024

Inhaltsverzeichnis	Seite
In eigener Sache	2
Was lief so wettkampfmäßig ab September 2024	5
- Eine Berichte-Sammlung, teils von den Teilnehmern selbst erstellt	
Bericht vom Herbsttrainingslager in Lhotsko	12
Bericht vom Rabenberg	15



In eigener Sache

Vorbereitung DMM „Kurze Strecken“ 2025 – aktueller Stand

Die Exceltabelle für eure Unterstützung ist sehr gut gefüllt worden, vielen Dank!
Trotzdem möchten wir an dieser Stelle nochmals alle Mitglieder unserer Abteilung dazu aufrufen, auch bei der Organisation der Veranstaltung zu helfen und eure Erfahrungen/euer wertvolles Wissen mit einzubringen.

Gern möchten wir euch zu einem ersten Informationsabend einladen.

Wann? Donnerstag, 9. Januar 2025

Uhrzeit? 18:30 Uhr

Wo? Beratungsraum des StadtSportBundes Dresden (3. Etage), Freiburger Str. 31, 01067 Dresden

In dieser Auftaktveranstaltung soll ein grober Umriss über bevorstehende Aufgaben gegeben werden und erste Aufgabenverteilungen und/oder die Bildung von Arbeitsgruppen erfolgen.

Wir brauchen die Unterstützung aller Schwimminteressierten!

Seit zwei Wochen sind in den Medien wiederholt Beiträge zu finden, die von enormen Kostensteigerungen für den Schwimmsport in Dresden berichten. Grund dafür ist eine angedachte Streichung der Vereinsförderung für Schwimmvereine durch die Technischen Werke Dresden. Auch wir haben dies nur aus den Medien erfahren, die Vereine selbst wurden nicht informiert.

Sollte es so kommen, stellt uns das vor sehr große Herausforderungen. Ein Trainingsangebot wie bisher wird es dann nicht mehr geben können. Ohne Unterstützung müssten die Mitgliedsbeiträge drastisch erhöht werden. Hier sprechen wir über eine Erhöhung von ca. 900%. Anderenfalls droht vereinsintern eine gewaltige finanzielle Schieflage. Letztendlich steht die Zukunft bis hin zur Existenz aller Schwimmvereine in Dresden in Frage.

In unserer Abteilung schwimmen etwa 1000 Sportler. Dabei ist auch eine Vielzahl an Kindern, denen ein sicheres Schwimmen vermittelt werden soll. Betroffen sind Erwachsene und Senioren, die bewusst etwas für ihre Gesunderhaltung tun. Viele Senioren bleiben durch Wassergymnastik fit und alle vereint der Spaß an der Bewegung im Wasser. Soll dies alles bald nicht mehr möglich sein?

Nein, wir als USV möchten weiterhin vielen Menschen diese Form der gesunden sportlichen Aktivität ermöglichen.

Wir müssen nun gemeinsam für den Erhalt des Schwimmsports in Dresden aktiv werden! Um gegen die geplanten Kostensteigerungen zu protestieren, benötigen wir die Unterstützung vieler Menschen.

Wir bitten Euch daher herzlich, die untenstehende Petition (Link) zu unterzeichnen und diese auch in Eurem Umfeld oft zu teilen, um gegen die drohenden Kostensteigerungen anzugehen und die Politik auf die Auswirkungen für die Schwimmvereine aufmerksam zu machen. Wir müssen es schaffen, gemeinsam eine Lösung zu finden und den Schwimmsport als wichtigen Bestandteil unserer Gesellschaft zu erhalten.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

[Hier geht's direkt zur Petition](#)

Solltet ihr Euch persönlich äußern wollen, wären dafür der TWD-Vorstand sowie OB Dirk Hilbert als Aufsichtsratsvorsitzender der Technischen Werke Dresden (übrigens eine 100-prozentige Tochter der Stadt) die ersten Adressen. Jede Wortmeldung hilft – je mehr desto besser.

Kontakt: oberbuergemeister@dresden.de

Nachtrag zur Sportlerehrung im Rahmen des 75. Vereinsjubiläums

Bei der Aufzählung der sportlichen Erfolge in der Saison 2023/2024 von Frank Hesbacher wurden leider die Erfolge bei der ersten Europameisterschaft der Masters Kurzbahn vergessen zu erwähnen. Dies sei nun an dieser Stelle nachgeholt.

Frank Hesbacher (JG 1948) wurde bei der 1. Kurzbahn-Europameisterschaft der Masters vom 19.11.-25.11.2023 in Funchal (Madeira):

- 3 x Europameister über 50m Freistil, 100m Freistil und 50m Rücken
- 1 x Vizeeuropameister über 50m Brust

Herzlichen Glückwunsch!

Abwechslungsreicher Einblick: Mein Schülerpraktikum beim USV TU Dresden e. V., Abteilung Schwimmen

In meinem Schülerpraktikum vom 21.10. bis 01.11.2024 in der Abteilung Schwimmen des USV TU Dresden e.V. lernte ich nicht nur eine Menge über den Verein, sondern erhielt auch Einblicke in den Berufsalltag. Die Abteilung Schwimmen beschäftigt zwei festangestellte Mitarbeiterinnen, welche beispielsweise Trainingszeiten, Mitgliedsanfragen, Sponsoren und vieles mehr koordinieren und organisieren. Ich habe mich während meines Praktikums auch mit verschiedensten Verwaltungsaufgaben befasst dazu gehörten für mich unter anderem das Bearbeiten von Sporttauglichkeitsattesten, Anmeldungen, Belehrungszettel, Übungsleiterabrechnungen, Wettkampfurkunden, Trainingsplänen oder das Designen eines Plakates. Was mir an diesem Beruf am meisten gefiel, ist die Abwechslung zwischen Verwaltungsarbeiten im Büro und den Trainingszeiten in der Schwimmhalle. Ich hatte die Möglichkeit, die Vielfalt der Abteilung kennenzulernen. In den zwei Wochen besuchte ich also Schwimmgruppen vom Babyschwimmen bis zur Wassergymnastik, Gruppen im Breiten- und im Wettkampfsport sowie einige Kitagruppen bei der Wassergewöhnung. Rückblickend kann ich sagen, dass mir die 14 Tage Praktikum viel Freude bereitet haben und ich es nur weiterempfehlen kann.

(Theresa Rakeł)

Unser Gesamtverein sucht einen neuen Mitarbeiter (m/w)

Wer selbst Interesse an einer beruflichen Veränderung hat oder jemanden kennt, kann sich gern bewerben bzw. die Anzeige weitergeben.

BADMINTON · BALLSPIELE & FITNESS · BASKETBALL · BERGSTEIGEN · FAUSTBALL
FECHTEN · FLOORBALL · FUSSBALL · GO · GYMNASTIK · HANDBALL · JUDO · JU JITSU
KANU · KRAFTSPORT · LACROSSE · LEICHTATHLETIK · ORIENTIERUNGSLAUF
ROLLSTUHL-RUGBY · RUDERN · SCHACH · SCHWIMMEN · SENIOREN- & BEHINDERTENSport
SKI · TENNIS · TRAD. KARATE · TURNEN · VOLLEYBALL · ZEN-KARATE



USV TU Dresden e. V. | Freiberger Str. 31 | 01067 Dresden



Dieser Sportverein wird mitfinanziert durch Strukturmittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Dresden, 16.12.2024

Als einer der mitgliederstärksten Sportvereine Sachsens sucht der Universitätssportverein USV TU Dresden e.V. zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen hauptamtlichen

Mitarbeiter (m,w,d) der Vereinsgeschäftsstelle im Bereich Mitgliederwesen

in Vollzeit (40 h/Woche)

Anforderungsprofil:

- abgeschlossene Berufsausbildung
- Erfahrung in der Vereinsarbeit wünschenswert
- sicherer Umgang in der Kommunikation mit Behörden und Fördermittelgebern
- gute PC-Kenntnisse

Aufgabenbereiche:

- Mitgliederverwaltung (Ein-/Austritte, Beitrags-/Mahnwesen)
- Vorbereitung Lastschriftinzüge
- Koordination und Abrechnung des Rehasportes
- Schnittstelle zu Abteilungsleitern
- Zentrale Anlaufstelle für Mitglieder des Vereines
- Vertretung des Mitarbeiters für Sportstätten und Vertragswesen
- Mitarbeit in der Vereinsverwaltung der USV-Geschäftsstelle

Wir legen großen Wert auf eine empathische Persönlichkeit, die sich durch Flexibilität, Konfliktfähigkeit, Selbständigkeit, Teamfähigkeit sowie soziale und kommunikative Kompetenz auszeichnet.

Die aussagefähige Bewerbung mit Gehaltsvorstellung richten Sie bitte an:

USV TU Dresden e.V. Geschäftsstelle
z.Hd. Heiko Taubenreuther
Freiberger Straße 31, 01067 Dresden
Mail: gf@usv-tu-dresden.de

Telefon: 0351/4965810 | Telefax: 0351/4965818 | E-Mail: info@usv-tu-dresden.de | Internet: www.usv-tu-dresden.de

Registergericht: Dresden VR 247 | Präsident: Reinhard Jachmann | Vizepräsident: Torsten Kretschmer | Schatzmeisterin: Kristin Choulant

Steuernummer: 203/143/02819 | Bank: Ostsächsische Sparkasse Dresden | IBAN: DE35 8505 0300 3120 1855 73

Was lief so wettkampfmäßig seit September 2024?

Erstmalige Teilnahme an der DMSJ im Prohliser Kombibad

Am 27.10.2024 nahmen erstmals zwei Mannschaften unseres Vereins am Landesentscheid Sachsen des **Deutschen Mannschaftswettbewerbes im Schwimmen der Jugend** teil. Frühere Teilnahmen von einzelnen Sportlern gab es nur im Rahmen der 1. Dresdner Schwimmgemeinschaft.

Bei diesem Wettkampfformat werden nur Staffeln geschwommen, jeweils 4x100m Freistil, Brust, Rücken, Schmetterling und Lagen. Die jüngste Startgruppe, die Jugend D, schwimmt nur 4x50m Schmetterling, ansonsten das gleiche Programm wie die Größeren.

Für die Gesamtzeit werden die geschwommenen Staffelzeiten addiert. Die bundesweit besten 12 Mannschaften mit den niedrigsten Gesamtzeiten qualifizieren sich für das Bundesfinale, diesmal am zweiten Adventwochenende in Wuppertal.

In der weiblichen Jugend C (JG 2011/2012) gingen für den USV an den Start: Magdalena Dittel, Theresa Einbock, Lea Eisert, Lea-Sophie Maihold, Margot Schumann, Ella Schumann und Henriette Rex und belegten am Ende den 4. Platz.

Lukas Langner, Kirill Kurlykov, Hugo Schütze, Max Schwarzer und Lukas Ranft erreichten in der männlichen Jugend C (JG 2011/2012) den 3. Platz.

Für beide Mannschaften reichte es zwar noch nicht fürs Bundesfinale, aber dieses etwas andere Wettkampfformat war für alle eine neue Erfahrung und stärkte den Zusammenhalt.

Erfolgreiche DMS Masters

Am Samstag, den **02.11.2024**, starteten 11 unserer Masters beim Bundesentscheid des Deutschen Mannschaftswettbewerbes der Masters in Berlin.

Ziel war es, wie im Landesentscheid, so viele Punkte wie möglich zu sammeln.

Bei diesem Wettkampf müssen als Mannschaft 24 Strecken geschwommen werden. Dabei müssen einige Bestimmungen zur Mannschaftszusammensetzung eingehalten werden (z. B. Anzahl von Frauen und Männern sowie Altersklassen).

Im Finale konnten unsere USV-Sportler*innen überzeugen und ihre Leistungen steigern.

Besonders schnell über ihre Strecken waren Daniela (100m Brust und 100m Delfin) sowie Johannes (50m und 100m Delfin). Beide schwammen auf diesen Strecken neue Vereinsrekorde. Daniela stellte außerdem über 100m Delfin einen neuen deutschen Altersklassenrekord auf.

Nachdem alle Strecken absolviert waren, standen 20.622 Punkte zu buche. Das übertraf die Erwartungen und bedeutete in der Endabrechnung: Platz 3 für den USV.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser sehr starken Mannschaftsleistung!

Vor drei Wochen qualifizierten sich unsere Masters mit 19.009 Punkten inklusive neuem Europarekord (und Deutschem Rekord) von Daniela über 200m Delfin, für den Bundesentscheid.



die Mannschaft



der Pokal





Jenny



Johannes



Tilman



der USV-Fanblock

Offene Sächsische Meisterschaften in Riesa

Am 02. und 03.11.2024 fanden in Riesa die Offenen Sächsischen Meisterschaften (Kurzbahn) statt. Unsere Schwimmer*innen waren sehr erfolgreich, sie belegten 8 Podestplätze:

2. Platz: Lukas Langner

3. Platz: Magdalena Dittel (2x), Katharina Grammlich, Jonas Langner (2x), Lukas Langner und Tilman Sachs

Außerdem fielen 16 Vereinaltersklassenrekorde:

Magdalena Dittel (100m Freistil, 200m Freistil, 50m Rücken, 100m Rücken, 200m Rücken)

Katharina Grammlich (100m Rücken, 100m Brust, 100m Lagen)

Lukas Langner (100m Freistil, 100m Rücken, 200m Rücken)

Jonas Langner (1500m Freistil, 200m Freistil)

Franziska Grammlich (100m Freistil, 100m Rücken)

Theresa Einbock (50m Brust)

Herzlichen Glückwunsch!

Eine Übersicht über alle Vereinsrekorde, offen und nach Altersklassen, findet ihr [hier](#).



Die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters

Diese finden traditionell am 1. Adventswochenende statt. In diesem Jahr machten sich 5 Masters auf den weiten Weg nach Freiburg im Breisgau.

Dieser Wettkampf ist immer gut besucht, es nahmen 1042 Aktive aus 252 Vereinen teil. Somit war auch die Halle immer "rappellvoll" und die Stimmung gut.

Unsere 3 Männer und 2 Frauen nahmen den Kampf um die Medaillen auf. Das Highlight waren die 2 Mixstaffeln über 4x 50m Freistil und 4x 50m Lagen. Bei starker Konkurrenz verpassten wir mit 3 bzw. 6 Zehntelsekunden nur knapp den Podestplatz - schade. Aber mit unseren Einzelleistungen waren alle sehr zufrieden.

Jenny Höffler war unsere Erfolgreichste im Team und konnte 4 Gold- und 2 Silbermedaillen erringen und jeden Start mit einer persönlichen Bestzeit küren.

Roland Freygang erkämpfte sich 2 Gold- und 2 Silbermedaillen und Frank Hesbacher konnte sich 1 Gold- und 4 Silbermedaillen aus dem Becken fischen. So konnten beide jeden Einzelstart mit einem Podestplatz beenden.

Dorothea Jäger schwamm den "Kleinen Mehrkampf (die Punkte über 100m Lagen und alle 50m-Strecken werden addiert) und konnte sich mit Silber belohnen sowie noch 1x Silber im Einzelstart erkämpfen.

Rene Zippel beendete den "Kleinen Mehrkampf" mit 2607 Punkten auf Platz 4 und die Einzelstarts über 100m sowie 200m Freistil auf Platz 4 und 5.

Die Stimmung in unserer Mannschaft war toll und jeder wurde kräftig angefeuert. Nach 3 Wettkampftagen traten wir mit 17 Medaillen und vielen persönlichen Bestleistungen im Gepäck den Heimweg an.

In der Gesamtwertung konnte unser kleines Team einen hervorragenden 9. Platz belegen - herzlichen Glückwunsch!



Dorothea

Frank und Roland



Jenny

Die ganze Mannschaft

WTC-Pokal 2024

Am zweiten Advent fand die 25. Ausgabe des WTC-Pokals des USV TU Dresden e.V., Abteilung Schwimmen statt. Rund 420 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 57 Vereinen aus Deutschland, Tschechien und der Slowakei gingen in Dresden an den Start, um sich in 13 Einzelstrecken, vier Staffelnwettkämpfen und spannenden Sonderwertungen zu messen.

Neben den klassischen Wettkämpfen, wie der kleinen und großen Mannschaftswertung, sorgten auch Highlights wie der Poseidon-Pokal über 3x100 Meter Freistil mixed und der traditionelle Kopfweitsprung für Begeisterung.

Die Mannschaft des USV TU Dresden e.V. konnte den Heimvorteil nutzen und sicherte sich nicht nur die große Mannschaftswertung, sondern auch den Poseidon-Pokal, der damit ein weiteres Jahr in Dresden bleibt. In der kleinen Mannschaftswertung triumphierte der PSV Delphin 1889 e.V. mit einer beeindruckenden Teamleistung.

Besonders herausragende Leistungen wurden mit Sonderpreisen gewürdigt: Die punktbesten Schwimmerinnen und Schwimmer über 50 und 100 Meter der gleichen Schwimmart erhielten eine besondere Ehrung.

Ein Wettkampf dieser Größenordnung wäre ohne die tatkräftige Unterstützung zahlreicher Helferinnen und Helfer sowie Kampfrichterinnen und Kampfrichter nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank gilt dem Sponsor, dem World Trade Center Dresden, dessen Engagement die Durchführung dieses erfolgreichen Wettkampfes seit Jahren ermöglicht.

Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlich zu ihren Leistungen und freuen uns bereits auf den nächsten WTC-Pokal!



großer Mannschaftspokal



Poseidonpokal



Die Helfer von heute sind die Masters von morgen

Abseits vom Beckenrand

Herbsttrainingslager Lhotsko 2024

...von den Kindern geschrieben...

Samstag, 05.10.2024

Heute war Anreise. Als Erstes sind wir mit den Autos zur Schwimmhalle. 2 Stunden geschwommen. Danach sind wir wieder mit den Autos zur Unterkunft gefahren. Danach haben wir unsere Zimmer belegt. Danach sind die Eltern gegangen. Dann gab es Mittagessen. Nach dem Essen sind wir in den Wald gegangen (mit Ballons) spielen. Mindestens 3 Stunden danach gab es Abendbrot. Dann haben wir 2 Stunden Zeit gehabt, bis wir schlafen mussten.

(von Mathilda und Lilli)

Sonntag, 06.10.2024

Am Sonntag haben wir zum ersten Mal in der Herberge in Lhotsko gefrühstückt. Dann fuhren wir in unserem Bus in unsere Lieblingsschwimmhalle in Lovosice. Dort schwammen wir einen Test, in dem wir unser Können in 6 x 25 Meter Beine beweisen mussten. In unserer Mittagspause ruhten wir uns für Athletik aus. Am Nachmittag machten wir Berganlauf. In dieser Disziplin läuft man ca. 80 Meter so schnell wie möglich einen Berg hoch.

(von Lene und Maria)

Montag, 07.10.2024

Als wir um 7 Uhr aufgewacht sind, mussten wir uns zum Frühstück bereit machen. Es war so starker Nebel, dass wir nicht gerannt sind. Wir haben eine Choreo geübt. Dann sind wir zum Frühstück gegangen. Dann haben wir uns zum Schwimmen bereit gemacht und sind zum Schwimmen gefahren. Heute haben wir den 8 x 50 Meter Kraul-Test gemacht. Als es vorbei war, sind wir zurückgefahren. Dann haben wir Mittag gegessen. Es war sehr lecker. Als 15 Uhr die Mittagspause vorbei war, haben wir einen Paten bekommen. Danach sind wir auf den kleinen Sedlo gewandert. Als wir wieder in der Unterkunft waren, haben wir uns Bett bereit gemacht. Auf einmal haben alle gesagt, dass Nachtwanderung ist. Es war wirklich cool. Dieses Mal war es nicht so gruselig wie letztes Jahr. Doch es hat Spaß gemacht und die Trainer haben sich viel Mühe gegeben. Dann sind wir wieder zurück gegangen und sind schlafen gegangen.

(von Juli und Johanna)

Dienstag, 08.10.2024

Wir wurden von den Trainern geweckt. Wir haben Frühsport gemacht. Dann gab es Frühstück. Danach war Athletiktest. Es gab 6 Stationen: Sternetest, Seilspringen in 1 Minute und Dreierhopp waren draußen. Liegestütze in 30 Sekunden, Rumpfbeweglichkeit und Aufrichten aus der Rückenlage. Am Ende haben wir noch 30 Minuten Lauf und Strecksprung gemacht. Deswegen sind wir erst 14 Uhr in die Schwimmhalle gefahren. Beim Schwimmen haben wir Delphinbeine in Rückenlage und Bauchlage. Wir mussten immer 15 Meter schwimmen.

(von Lisa und Anneta)

Mittwoch, 09.10.2024

Früh haben wir für die Choreo geübt. 8 Uhr gab es Frühstück und 9 Uhr sind wir schwimmen gefahren. Nach 20 - 30 Minuten Fahrt waren wir an der Schwimmhalle angekommen. Dann sind wir mit dem Bus zurückgefahren. Danach haben wir Mittag gegessen. Nach dem Mittagessen war Mittagsruhe und danach durften wir rausgehen. Am Abend war dann die Disco. Sie ging bis 22.30 Uhr.

(von Pepe und Jonas)

Donnerstag, 10.10.2024

Am Donnerstag hatten wir kein Frühsport. Wir durften eine halbe Stunde länger schlafen, weil wir ein Tag davor Disco hatten. Das fand ich gut. Von 10 - 12 Uhr hatten wir Training. Beim Schwimmen hatten wir die Aufgabe, 7,5 Meter zu Gleiten. Das war so ziemlich die leichteste Aufgabe. Wir mussten auch mal 30 Minuten Freistil schwimmen, aber das war am Mittwoch. Nach dem Schwimmtraining haben wir im Landheim lecker Mittag gegessen. Später hatten wir Athletik. Wir sind diesmal wandern gegangen, was viel Spaß gemacht hat. Abends haben wir noch einen Film gekuckt, und zwar „Alles steht Kopf 1“. Ich finde es ist der beste Tag gewesen.

(von Benjamin)

Freitag, 11.10.2024

Wir sind als erstes rausgegangen. Draußen haben wir Frühsport gemacht. Danach gab es Frühstück. Als wir damit fertig waren, sind wir raus gegangen. Da haben wir ein paar Staffelspiele gemacht. Eine Stunde später gab es Mittagessen. Nach dem Mittagessen sind wir in die Schwimmbhalle gefahren. Dort war ein Wettkampf. Die Großen mussten alle Strecken 50 Meter schwimmen. Die Kleinen mussten nicht alle Strecken 50m schwimmen. Am Ende gab es noch eine viertel bis halbe Stunde Spielzeit. Wir durften die Trainer ins Wasser schmeißen und Spielgeräte verwenden. Wie z. B. Tauchringe oder Tauchbögen. Es war sehr COOL!!! Nach dem Wettkampf sind wir in die Unterkunft gefahren. Da durften wir noch ein bisschen draußen spielen. Um 18.15 Uhr gab es Abendbrot. Nach dem Abendbrot haben wir noch ein kleines Lagerfeuer als Abschluss gemacht. Wir haben Marshmallows und Kekse gegessen. Der Abend war noch richtig SCHÖN!!!

(von Caro und Ronja)

Samstag, 12.10.2024

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging's wieder nach Dresden zurück.





Wassergymnastik-Trainingslager Rabenberg November 2024

Im November fand erstmals ein Trainingslager für Mitglieder unserer Wassergymnastikgruppen auf dem Rabenberg statt. Das Angebot stieß auf große Resonanz und alle Teilnehmer verbrachten eine sportliche und schöne Zeit. Folgend einige Eindrücke und Berichte der Teilnehmer.

Tag 1:

Nach reichlich zweistündiger Fahrt kamen alle in Fahrgemeinschaften am 17. November pünktlich im Sportpark Rabenberg an. Ulli erwartete und begrüßte uns. Mit Zimmerschlüsseln versorgt bezogen wir in der 3. Etage unsere großzügigen Zweibettzimmer mit großem Bad.

Nach gemütlichem Kaffeetrinken in einem kleinen Raum, gleich neben der Kaffeetheke, erfuhren wir das Programm, auf das wir alle sehr gespannt waren!

Was wird uns abverlangt? Müssen wir durch Kälte und Matsch laufen? Wird das Trainieren über unsere Kräfte gehen, oder vielleicht langweilig sein?

Die Realität hat uns sehr verblüfft und erstaunt: so vielfältig, neben Schwimmen und Wassergymnastik verschiedene Ball- und Gymnastikangebote, Kegeln, Geocaching, Kraftsport, Kegeln und Sauna (leider nur Einmal). Drei tolle Angebote der Trainerinnen waren für jeden Tag organisiert und vorbereitet!

Als erstes wurde die weitläufige Anlage besichtigt – bei beginnendem Schneetreiben. Die Größe und Vielzahl der Sport- und Unterbringungsmöglichkeiten ist beeindruckend, eine Schwimmballe im Extragebäude mit herrlichem Ausblick Dank riesiger Glasfront wurde angebaut. Sonst sind die Sportstätten im Hauptgebäude im Keller untergebracht, zum Verlaufen angeordnet und mit verschiedenen Zugangsmöglichkeiten.



Dann ging es das erste Mal ins Wasser! Steffi hatte an ihrem Geburtstag für uns ein sehr vielfältiges Programm zusammengestellt. Unter anderem die Gewichtsmanschetten auch mal einseitig an den Handgelenken. Es machte in dem großen Becken mit Flach- und Tiefwasserareal riesigen Spaß. Die nächste tolle Überraschung zum Abendessen: das überbordende Buffet, eines Sterne-Restaurants würdig! Wir konnten uns schwer entscheiden, denn das Angebot ließ keine Wünsche offen. Nach dem Abendbrot ging es zum Kegeln. Auf drei Bahnen haben sich unsere drei Teams „warm

gekegelt“. Danach gab es große Emotionen und viel Spaß beim Schnapszahlkegeln.



Tag 2:

Nach einem reichhaltigen Sportler-Frühstück ging es 9:30 Uhr zur Wassergymnastik mit abschließendem freien Schwimmen. Im Anschluss an die Mittagspause, mit vorherigem sehr guten Essen und einer kleinen Ruhepause, ließ sich die gesamte Gruppe zu einer schönen Wanderung durch den winterlich verschneiten Wald auf dem Rabenberg inspirieren. Mit Kaffee und Kuchen gestärkt, standen als nächste Aktivitäten, Drums Alive (Rhythmus Trommeln) und Schwungtuch-Gymnastik im Tanzsaal auf dem Programm. Es hat unheimlich Spaß gemacht und war für alle eine neue Erfahrung. Einem sehr schmackhaften Abendessen folgte dann die letzte Sport-Einheit des Tages, die "Kochlöffelolympiade". Trainerin Sylvia führte uns mit den Kochlöffeln zu Höchstleistungen. Auch hier kam der Spaß nicht zu kurz und wir gaben alles. Geschafft verschwanden wir schnell in unsere Betten.





Tag 3:

Eigentlich gilt ja: „Was auf dem Rabenberg passiert, bleibt auf dem Rabenberg.“ Aber wir berichten doch ein paar Dinge für euch.

Ab Dienstag mussten wir leider ohne Peggy auskommen. Die Arbeit, die Arbeit, Termine Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Wassertrainingseinheiten mit dir.

Das ohnehin schon wahnsinnig gute Frühstück wurde noch zusätzlich versüßt. Wie heißt es? Der frühe Vogel fängt den Wurm. Bei uns war es kein Wurm, sondern Marion und Lutz spendierten pro aufgestandenes Bein einen Schoki- Riegel. Merci, ihr Lieben.

Nach dieser doppelten Stärkung erprobten wir die Ergometer- und Fitnessgeräte. Alle waren mit viel Neugier, Ehrgeiz und natürlich Spaß bei der Sache. Nach einer selbständigen Erwärmung auf dem

Ergometer oder beim Rudern beäugten wir die vielfältigen Gerätschaften. Bei manchen fragten wir uns noch immer: Trainingsgerät oder Folterinstrument? Trotz der Fragezeichen im Kopf wurde emsig geübt und Muskeln entdeckt, die es zuvor scheinbar nicht gab.

Die anschließende Wassergymnastikeinheit beanspruchte dann auch nicht nur unsere Gliedmaßen, sondern auch den Geist. Mit Sylvia erlebten wir die Geschichte vom Rabenberg und von Breitenbrunn wassergymnastisch. Das Erz aus der Erde zu bergen war durchaus mühsam und anstrengend, aber auch erfolgreich. Zur Belohnung spielten wir in zwei Mannschaften Oma, Jäger, Wolf. Sehr amüsant.

Und danach gab es beim Mittagessen das, was die Jäger zuvor geschossen hatten, also Reh, Keulen, Huhn und was die Oma an Desserts zubereitet hatte. Lecker, lecker, lecker.

Nach dem Essen soll man ruhn Und das taten die meisten.

... oder tausend Schritte tun. Die Unermüdlichen zog es an die wunderbare frische erzgebirgische Luft. Frei nach dem Motto „Schlechtes Wetter gibt es nicht“, trotzte eine Gruppe Wanderer dem Regen und Wind.

Andere entspannten sich im Stillen, beim Spielen oder im regen Gedankenaustausch.

Vor dem Abendessen fanden wir uns erwartungsvoll im Tanzsaal ein. Thea zeigte uns auf der Matte und mit dem Theraband unsere Grenzen. Die jüngst am Morgen neu entdeckte Muskulatur ächzte und stöhnte. Vielen wurde klar, hier gilt es weiter zu trainieren, um im nächsten Jahr länger durchzuhalten.

Spätestens nach dem erneut köstlichen Abendmahl wehte der kräftige, teils heulende Wind die trüben Gedanken hinweg. Nach dem letzten Programmpunkt, dem gemeinschaftlichen Schwitzen, klang der Tag spielerisch, entspannt und unterhaltsam mit teils geistigen Getränken aus. Redlich geschafft plumpsten alle ins Bett.

Tages-Resümee: Schnauf, schnauf, schnief, Thea- wir haben dich trotzdem lieb 😊.



Tag 4:

Der Mittwoch überraschte uns zum zweiten Mal mit Neuschnee. In der Zeit von 9:00 bis 10:30 spielte ein Teil von uns in der Turnhalle Tischtennis, die anderen wählten den verschneiten Wald bei zeitweise blauem Himmel mit schönen Aussichten. Von 11:00 bis 12:00 waren wir wieder zum täglichen Programm im Schwimmbekken. Mit vom Schnee befreiten Autos fuhren wir nach wirklich schön gestalteten Tagen vorsichtig vom 900m hohen Rabenberg ins Tal und im Schneegestöber nach Dresden.



Das soll's dann erstmal gewesen sein. Über Anregungen, Zuarbeiten und konstruktive Kritiken würden wir uns sehr freuen, zu richten bitte an:

oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de.

Das nächste „Schwimmballengeflüster“
kommt bestimmt.

Die Abteilungsleitung wünscht euch allen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit, viele schöne Weihnachtsgeschenke und ein paar erholsame Tage mit viel Schnee und tollen Erlebnissen.