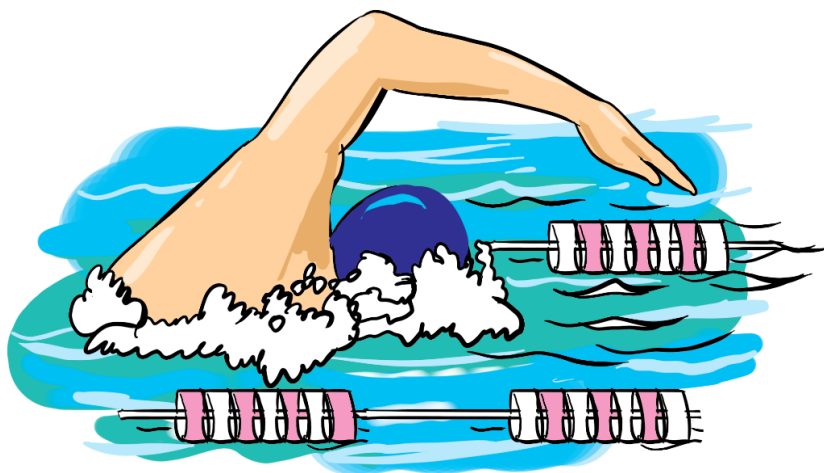


# Schwimmhallen geflüster

## Nr. 23-Winter 2025

Inhaltsverzeichnis	Seite
In eigener Sache	2
Was lief so wettkampfmäßig im zweiten Halbjahr 2025 - Eine Berichte-Sammlung, zum Teil von den Teilnehmenden selbst erstellt	5
Außerhalb vom Beckenrand	11



## In eigener Sache

### Unser neuer Abteilungsleiter und sein Stellvertreter stellen sich vor

**Wer bin ich - Volker Schütze** (45 Jahre), verheiratet + 2 Kinder, hauptberuflich bei SachsenEnergie in der Hochspannung tätig.

#### Stationen im Schwimmsport

- Anfänge mit 5 Jahren im Trainingszentrum Frankfurt/Oder und aktiver Wettkampfsportler beim ESV Frankfurt/Oder
- Seit 2001 Mitglied beim USV TU-Dresden Abt. Schwimmen und aktiver Wettkampfsportler im Mastersbereich
- Punktuelle Unterstützung der Abteilungsleitung als Masterswart und seit 2025 Abteilungsleiter

#### Aktuelle Ziele als Abteilungsleiter

- Entwicklung von Lösungen zum Erhalt der Funktionsfähigkeit der Abteilung Schwimmen unter den aktuellen Rahmenbedingungen der Stadt Dresden
- Förderung der aktiven Beteiligung von unseren Mitgliedern hinsichtlich Engagement als Trainer/in oder sonstige aktive Unterstützung in der Organisation
- Intensivierung der Aktivitäten im Themenbereich Sponsoring bzw. Förderer der Abteilung Schwimmen

#### Aufruf an alle Mitglieder

Wir, die Abteilungsleitung, laden euch ein, aktiv an der Gestaltung unserer Abteilung mitzuwirken. Bringt eure Ideen ein, unterstützt unsere Projekte und helft mit, den Verein gemeinsam weiterzuentwickeln. Jede Stimme und jede helfende Hand zählen.

Gern könnt ihr mich direkt ansprechen oder eine Mail an [schwimmen@usv-tu-dresden.de](mailto:schwimmen@usv-tu-dresden.de) senden.



**Wer bin ich – Jacob Schubert** (30 Jahre), zum Jahresende habe ich mein Medizinstudium abgeschlossen und darf ab 2026 als Arzt in Dresden anfangen zu arbeiten. Neben dem Schwimmen bin ich gern mit meiner Familie und meinen Freunden unterwegs zum Wintersport oder Wandern in den Bergen. Seit meinem fünften Lebensjahr bin ich im Schwimmsport aktiv – zunächst in Radebeul, später in Berlin – und habe dadurch viele Erfahrungen im und um den Schwimmsport gesammelt. Beim USV TU Dresden bin ich seit 2021 und nun möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um das Vereinsleben aktiv mitzugestalten – eine Aufgabe, die ich als bedeutsam und wichtig empfinde. Bei Fragen, Ideen oder Anregungen wendet Euch jederzeit gern an mich oder die Abteilungsleitung.



Bis bald in der Halle!

## Unsere Leistungsträger im Nachwuchsbereich – die Kadersportler 2025/2026

Im letzten Trainingsjahr haben 11 Sportlerinnen und Sportler die Kadernormen für den G-Kader in ihren Altersklassen erfüllt. Zum Plüschtierpokal, am 27.09.2025, wurden sie dafür geehrt.

### G-Kader (Grundlagenkader) wurden:

Olivia Eßlinger	2017	Malte Fiedler
Hannika Helen Hartmann		Roman Scheidewig
Freda Mietko		
Jette Ruffert		
Helena Kern	2016	Moritz Forker
Anneli Scholz		
Caroline Rex	2015	Sascha Grams



### L-Kader (Landeskader) wurden:

- Magdalena Dittel (2012)
- Lukas Langner (2011)

Und Xara Volenec wurde vom SBV zum Landeskader (LK2) im Para-Schwimmen berufen.

Herzlichen Glückwunsch!



## Termine unserer Abteilung für eigene Wettkämpfe und abteilungsinterne Veranstaltungen 2026

31.01.	Schwimmfest der Kleinen Fische	Kombibad Prohlis	Jahrgänge 2018/2019
16.-20.02.	Winterferien-Trainingslager	Kombibad Prohlis	2.-6. Klasse Wettkampfsport
07.-10.04.	Osterferien-Trainingslager	Kombibad Prohlis	2.-6. Klasse Wettkampfsport
25./26.04.	Bezirksmeisterschaften	SSK Freiburger Platz	ab Jahrgang 2018 (Pflichtzeiten)
offen	Mitgliederversammlung	offen	alle Mitglieder der Abteilung
27.06.	Schwimmfest der Kleinen Fische 2.0	Kombibad Prohlis	Jahrgänge 2018/2019
05.-15.07.	Sommercamp Schwiellochsee	Jessern	8 – 15-Jährige (nach Anmeldung)
28.-30.08.	Trainerwochenende Spreewald		Trainer*innen und Helfer*innen
22.08.	Stauseespektakel	Freibad Cossebaude	alle ab Jahrgang 2020
19./20.09.	Plüschtierpokal	SSK Freiburger Platz	Jahrgänge 2011 - 2018
11.-17.10.	Trainingslager Lhotsko/Tschechien		auf Einladung der Trainer
05./06.12.	WTC-Pokal	SSK Freiburger Platz	Junioren und Masters

Für alle von unserer Abteilung organisierten Wettkämpfe werden immer gesucht:

- Helfer\*innen für Auf- und Abbau Kampfrichter\*innen
- fleißige Kuchenbäcker\*innen (außer im Kombibad Prohlis)

Als Auf-/Abbauhelfer oder Kuchenbäcker meldet Euch bitte über die Trainer und Trainerinnen eurer Trainingsgruppe bzw. der der Kinder oder direkt in der Geschäftsstelle bei Ulrike Zocher/Svenja Schlicke.

Als Kampfrichte\*innen für unsere eigenen Veranstaltungen meldet ihr euch bitte direkt über das Kampfrichterportal an. Solltet ihr noch keinen Zugang haben, meldet euch bitte über [kontakt@schwimmen-dresden.de](mailto:kontakt@schwimmen-dresden.de) in unserer Geschäftsstelle.

Gerade bei vereinseigenen Wettkämpfen wäre es für unsere Außenwirkung von Vorteil, wenn zahlreiche Kampfrichter\*innen unseres Vereins den Wettkampf absichern.

Vielen Dank für eure Unterstützung!



## Was lief so wettkampfmäßig im zweiten Halbjahr 2025?

### **Stauseespektakel im Stauseebad Cossebaude am 23.08.2025**

Zwei Wochen nach Ferienende stand schon der erste Wettkampf für unsere Sportler und Sportlerinnen auf dem Plan. Der Wettergott hatte diesmal weder Hitze, noch Kälte, dafür aber eine ordentliche Brise Wind mit kurzen kräftigen Schauern im Gepäck. Bei 22°C Wassertemperatur war es im Wasser etwas wärmer als draußen. Wahrscheinlich traten deshalb einige Sportler bei allen Wettkämpfen des Tages an. Im Wasser konnte man sich aufwärmen. Die Jungs und Mädels der Wasserwacht hatten bei dem Seegang ganz schön zu kämpfen, um auf ihren Boards, mit denen sie die Schwimmer und Schwimmerinnen auf dem See begleiteten, zu bleiben.

Das Starterfeld war bunt gemischt, begonnen bei reinen Breitensportlern, über Triathleten und Unterwasserrugby-Spielern, bis zu DLRG-Schwimmern und Beckenschwimmern. Vertreten waren neben den Breitensportlern Sportlerinnen und Sportler aus 14 Schwimmvereinen, 5 DLRGs, 3 Triathlonvereinen und einem Unterwasserrugby-Verein.

Den Wettkampf eröffneten die Jungen und Mädchen (JG 2014/15 u. 2016/17) mit einer kleinen Hindernisstrecke und anschließenden 100m Freistil im welligen Stausee.

Anschließend starteten bis zur Mittagspause die Schwimmerinnen und Schwimmer im Einzelzeitschwimmen aller 30 Sekunden. Die Jüngsten benötigten für die 500m eine Begleitperson, so manch eine kam deutlich nach dem Sprössling an. Die Größeren schwammen 2 Runden (1.000m) oder wollten gar 4 Runden (2.000 m) schwimmen.

Den Wettkampf beendeten die Teamstaffeln, bestehend aus 3 Mitgliedern. Zum Glück gab's auch ein Team „Sonnenschein“, sonst hätte es sicherlich noch eher angefangen zu regnen. Kurz vor der Siegerehrung brauten sich die Wolken zu einer dunklen Wand zusammen und es schüttete kurz, aber kräftig.

Nachdem alles wieder abgebaut und aufgeräumt war, gönnte sich das Organisationsteam noch ein schönes Abendessen beim Italiener in Niederwartha, natürlich auf eigene Kosten.

Wir möchten uns bei unseren Sponsoren „Sachsenmilch“ aus Leppersdorf und „Vom Fass“ aus Dresden für ihre Unterstützung bei den Preisen für das Stauseespektakel sowie der Wasserwacht Dresden-Land für die Absicherung des Wettkampfes bedanken.

Wir hoffen, dass wir diesen schönen und traditionsreichen Wettkampf im nächsten Jahr wieder durchführen können und freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen!





## 35. Jugend Länder Cup 2025 der DBSJ im olympischen Trainingszentrum Kienbaum Para Schwimmen

Am 04.09.2025 war es endlich so weit: Es hieß Koffer und Schwimmsachen packen und auf zum 35. Jugend Länder Cup nach Kienbaum in der Sportart Para Schwimmen. Von Leipzig über Dresden reiste das Team Sachsen, bestehend aus 5 Athlet\*innen, 4 Betreuer\*innen sowie einem Trainer mit dem Bus nach Kienbaum. Eine dieser Athlet\*innen war Xara, unsere Sportlerin des USV TU Dresden. Nach der Eröffnungsfeier am Freitag trainierten alle fleißig, damit am Samstag gejubelt werden konnte. Für die richtige Motivation sorgte unser Trainer Geert Jährig (Olympiasieger 1992 in Barcelona).

Im 25m-Becken wurden zum Wettkampf 50m, 100m und 200m Strecken geschwommen. Gleich zu Beginn und unter voller Nervosität wurden die 50m Freistil von Xara in neuer persönlicher Bestzeit auf Platz 7 absolviert. Danach folgten 100m Rücken (Platz 3) und 50m Brust (Platz 2). Auch über diese Strecken schwamm Xara persönliche Rekorde.

Nach einer kurzen Pause, weniger nervös aber mit voller Motivation schwamm sie 100m Freistil (Platz 5), 100m Brust (Platz 2) und 50m Rücken (Platz 6). Auch diese Strecken wurden im „olympischen Trainingswasser“ mit persönlichen Bestzeiten beendet.

Die Zeiten wurden zum Schluss in Punkte umgewandelt. Mit 590 Gesamtpunkten erreichte Xara den 5. Platz in der Mehrkampfwertung Jugendliche D weiblich. Eine klasse Leistung!

Zum Abschluss stand die 4x50m Freistilstaffel auf dem Programm. Alle vier Athlet\*innen gaben ihr Bestes und belegten am Ende in einer fabelhaften Zeit den 1. Platz in der Jugend A bis C. Da zwei Schwimmer\*innen der Jugend D angehörten, startete die Mannschaft außer Wertung. Herzlichen Glückwunsch zu euren Leistungen!

Anschließend wurde der Jugend Länder Cup gebührend mit einer großen Abschlussfeier beendet. Zusammenfassend ein gelungener Auftritt unseres Teams aus Sachsen mit wertvollen Erfahrungen und hervorragenden Zeiten für unsere Sportlerin Xara.



## Internationales Sprintmeeting in Kamenz

Eine kleine Auswahl unserer 3. Klasse sowie zwei unserer LSP-Sportler\*innen nahmen am Samstag, den 06.09.2025, in Kamenz am 14. Sprintmeeting teil. Sie zeigten sich bereits in beeindruckender Form. Besondere Ergebnisse erzielten:

Jette mit fünf Goldmedaillen, zwei Pokalen (Zwei- und Dreikampf) und Vereinaltersklassenrekord

Artur mit drei Goldmedaillen und einem Pokal (Dreikampf)

Jonas mit drei Goldmedaillen und einem Pokal (Vierkampf)

Tobias mit drei Silbermedaillen

Anneli mit zwei Silbermedaillen

Clara mit einer Silbermedaille

Magdalena mit zwei Bronzemedailles und

Marik mit zwei Bronzemedailles

Herzlichen Glückwunsch dieser tollen Truppe!



## USV Masters bei der Kurzbahn-EM in Lublin, Polen 2025

Vom 10. bis 14. Dezember fanden in Lublin die Kurzbahn-Europameisterschaften der Masters statt. Nur zwei Tage nach der EM der Profis an gleicher Stelle gingen 1.482 internationale Teilnehmer, davon 240 Deutsche, bei über 4.500 Einzelrennen an den Start.

Unsere beiden Athleten vom USV TU Dresden präsentierten sich in dem schnellen Becken auf der 25-Meter-Bahn in ausgezeichneter Form.

Jenny Wachsmuth (Altersklasse 35) absolvierte ein anspruchsvolles Programm mit Starts über 800 m, 400 m und 200 m Freistil, 200 m Schmetterling sowie 100 m Rücken. Dabei musste sie sogar zwei schwere Strecken (400 m Freistil und 200 m Schmetterling) an einem Wettkampftag bewältigen. In allen fünf Rennen sicherte sie sich souverän die Goldmedaille und stellte dabei jeweils einen European Masters Championships Record auf. Dies unterstreicht ihre herausragende Leistungsfähigkeit auf der Kurzbahn eindrucksvoll. Besonders spektakulär waren ihre Läufe über 200 m Schmetterling und 100 m Rücken, in denen sie sich gegen starke internationale Konkurrenz durchsetzte und ihre persönlichen Bestleistungen bestätigte. Sie war mit ihren 5 Goldmedaillen auch erfolgreichste deutsche Teilnehmerin der EM.

Jan Mehrholz (Altersklasse 50) hatte an jedem der fünf Wettkampftage einen Start und zeigte dabei im sehr engen Leistungsfeld ein sehr hohes Masters-Niveau. Er erkämpfte sich einen kompletten Medaillensatz: Gold über 800 m und 400 m Freistil, Silber über 200 m Freistil und Bronze über 200 m Lagen. Dazu kam Platz 5 über 100 m Schmetterling.

Somit steht am Ende eine überaus erfolgreiche Bilanz für das kleine, aber feine Team des USV TU Dresden, das trotz starker Konkurrenz mit vielen Bestleistungen und 9 Medaillen bei 10 Starts zu überzeugen wusste.



EM Kurzbahn Masters 2025 Lublin/POL				
AK	WK	Name	Platz	Zeit
35	800F	Jenny Wachsmuth	Gold	9:34
50	800F	Jan Mehrholz	Gold	9:20
35	200F	Jenny Wachsmuth	Gold	2:12
50	200F	Jan Mehrholz	Silber	2:05
50	100S	Jan Mehrholz	5.	1:02
35	100R	Jenny Wachsmuth	Gold	1:06
50	400F	Jan Mehrholz	Gold	4:27
35	400F	Jenny Wachsmuth	Gold	4:36
35	200S	Jenny Wachsmuth	Gold	2:26
50	200L	Jan Mehrholz	Bronze	2:21

## 15. Deutsche Kurzbahnmeisterschaft der Masters vom 28.-30.11.25 in Essen

Frank Hesbacher gewinnt 1 x Gold und 3 x Silber. Er startete als Einziger vom USV TU Dresden bei dieser Meisterschaft. Bei seinen 4 Starts gewann er 4 Medaillen.

Den Titel Deutscher Meister holte sich Frank in 0:33,85 sec. über 50m Freistil in der AK 75.

Silber erkämpfte er sich über 100m und 200m Freistil sowie über 50m Rücken.

Mit diesen Erfolgen meldete sich Frank nach einer schweren Erkrankung erfolgreich zurück!

Insgesamt nahmen ca. 1.000 Teilnehmer an dieser Meisterschaft teil.

(Bericht und Foto von Frank Hesbacher)



## 33. internationales Dresdner Christstollen-Schwimmfest

Den letzten Wettkampf im Jahr 2025 bildete wie immer die „Stolle“. Hier konnte man sich wieder auf den letzten Drücker noch einen Original Dresdner Christstollen erschwimmen. Unser Verein wurde von insgesamt 26 Stollenjägern vertreten. Magdalena Dittel gewann in beeindruckender Weise gleich sechs Mal dieses begehrte Gebäckstück. Aber auch Katharina Gramlich und Theresa Einbock haben sich mit zwei bzw. einem Stollen belohnen können. Insgesamt wurden 50 neue Bestzeiten geschwommen.

Nun haben sich alle Schwimmerinnen und Schwimmer eine kleine Erholungspause verdient.

## Aktionen außerhalb vom Beckenrand

### Trainer(paddel)wochenende im Spreewald

Das neue Trainingsjahr 2025/26 wurde mit dem Trainerauftakttreffen im Spreewald begonnen. Schon traditionell trafen sich viele Trainerinnen und Trainer vom 15.-18.08.2025 in Neulübbenau auf dem Ferienhof Ploch. Nach der Anreise am Freitag und dem Zeltaufbau, wurde am Abend gegrillt. Am Samstag ging es wieder traditionell mit den Paddelbooten nach Petkamsberg. Nach einem späten Kaffeetrinken hatten einige noch Kraft für Fußball, Volleyball oder Tischtennis. Andere haben den Nachmittag mit Nichtstun und Gesprächen ausklingen lassen. Am Abend wurden die restlichen Steaks, Würste und Käse auf den Grill gelegt und die leckeren mitgebrachten Salate verteilt. Erstmals saßen abends mehr Leute in der großen Party-Scheune als davor, denn die Mücken waren sehr blutdurstig. Am Sonntag ging's nach dem Zeltabbau, auch schon einer Tradition folgend, in die Eisdiele Seidel in Lübben. Nach einem köstlichen Eisbecher machten sich alle wieder auf den Heimweg.



## Trainingslager in den Herbstferien in Lhotsko - Tschechien

Anreise am Samstag, 04.10.25 - Abreise am Freitag, 10.10.25. Die Berichte über die einzelnen Tage wurden von den Sportlerinnen und Sportlern selbst geschrieben.

### Bericht Trainingslager Sonntag (Helge und Elias)

Am Sonntag früh sind wir raus und haben Frühsport gemacht. Als wir zurück kamen haben wir für die Choreographie geübt. Nach einer kleinen Pause gab es Frühstück. Nach dem Frühstück hatten wir wieder Pause und danach sind wir in den Bus gestiegen und zur Schwimmhalle gefahren. Dort angekommen begannen wir mit unserem Schwimmtraining. Wir waren ganz fleißig und haben uns sehr angestrengt.

Nach dem Schwimmtraining ging es mit dem Bus zurück zum Haus. Dort aßen wir zu Mittag und machten anschließend eine Mittagspause. Nach der Mittagspause wanderten wir ein Stück und machten Berganläufe. Folgende Sportler waren die Schnellsten: Bergkönig Elias, Bergkönigin Lisa, Bergprinz Moritz, Bergprinzessin Helena und Bergmeisterin Jette.

Nach den Berganläufen ging es zurück zur Unterkunft, wo es köstliches Abendessen gab. Danach gingen alle auf ihre Zimmer, um sich bettfertig zu machen. Anschließend hieß es nur noch: müde ins Bett fallen und ratzen.

	Montag 6.10.25	Lhotsko
<p>Heute <del>wandern</del> wir um 7:00 Uhr geweckt. Danach haben wir Frühsport gemacht. Wir mussten bis zum Briefkasten rennen. Dort gab es einen schönen Sonnenaufgang. Dann haben wir eine Choreo eingeübt. Danach sind wir rein gegangen und haben Frühstück gegessen. Anschließend sind wir mit dem Bus zur Schwimmhalle gefahren. Die Gruppe von Marian und Stephanie sind einen Test geschwommen: 8x50m Rücken. Nachdem wir 2h geschwommen sind, sind wir mit dem Bus in die Unterkunft gefahren. Dort gab es Mittagessen. Als nächstes gab es die Mittagspause. Die Mittagspause ging 1h lang. Dort konnten wir uns ausruhen. Dann haben wir einen Spaziergang gemacht. Nach dem Spaziergang, durften wir noch draußen spielen. Als wir reingegangen sind, gab es Abendbrot.</p>		

50  
illi

Dienstag 07.10.2025

Heute wurden wir 7:00 Uhr geweckt und haben Frühstück gemacht. Dann sollten wir uns sportlich anziehen mit Laufschuhen. Um etwas später draußen Athletiktests zu machen. Es gab 6 Stationen. Wir wurden in Gruppen eingeteilt und es gab jeweils 1 Mannschaftsleiter pro Gruppe.

Es gab Dreierhop, wo man 2mal mit dem linken Bein, 2mal mit dem rechten Bein und 2mal mit beiden Beinen gleichzeitig springen. Die zweite Station war aufrichten aus der Rückenlage. Dort konnte man 3 Punkte holen. 1 Punkt: Hände ausgestreckt und hoch kommen. 2 Punkt: Hände über Kreuz und hoch kommen. 3 Punkt: Eine Stange im Nacken und Hände drum.

3 Station war Rumpfbeweglichkeit. Da mussten wir uns auf eine Treppenstufe stellen und so weit wie möglich runter. Die 4. Station war Liegestütze.

Da mussten wir mit dem Brust ~~auf~~ <sup>auf</sup> einen Bassen. Die 5. Station war Sternentest. Da sind 4 Hütchen in einem U Eck aufgestellt und 1 Hütchen in der Mitte. Dann muss man in die Mitte, an die erste Ecke wieder in die Mitte, an eine andere Ecke und wieder in die Mitte. Und immer so weiter bis ~~man~~ <sup>man</sup> wieder in der Mitte und eine Runde rum ist. Dabei muss man immer mit dem Po oder Oberschenkel den Keuel berühren. Und halt so schnell wie

mögliche 6 Station war Seilspringen und man hatte 1min Zeit zu springen.

Dann gab es Mittagessen. Und 13:00 Uhr hat uns der Bus zur Schwimmballe gefahren und wir haben 2 Stunden Schwimmen gemacht. Am Abend haben wir einen Film geschaut. Und anschließend haben wir eine Nachtwanderung. Alle großen Kinder haben für die Nachtwanderung ein kleineres Kind als Paten bekommen. Dann sind wir ins Bett gegangen.

Mittwoch 08.10.2025

Monitz

- 1 Wir wurden 7:00 Uhr geweckt 9:00 Uhr
- 2 kam der Bus und mit dem sind
- 3 wir zum Schwimmen gefahren dann sind
- 4 wir aus dem Bus ausgestiegen dann sind
- 5 wir 2 Stunde geschwommen wir wurden form
- 6 Bus nach dem Training wieder abgeholt dann
- 7 hat uns wieder in die Unterkunft
- 8 gebracht und dort haben wir lecker
- 9 frühstück gegessen wir mussten dann alle
- 10 Mittagsruhe machen der Mittags schlaf
- 11 ging ungefähr 1 Stunde wir haben
- uns Wetterschuhe angezogen dann sind
- wir einen Berg hochgewandert es war
- sehr Matschig war wir sind dann einen
- anderen Weg zurückgegangen dann gab
- es 18 Uhr abendessen dann haben wir rudie
- Rüssel schwein zuendegeschaut dann mussten
- wir alle aufzimergehen und dann mussten
- wir schlafen.

Donnerstag 09.10.25

Nach der gestrigen Nachtwanderung ging es wieder früh raus mit Morgensport. Die heutige Schwimmtrainingseinheit war für alle sehr anstrengend: 30 Minuten Ausdauerschwimmen. Ich durfte mitschwimmen, aber leider konnte ich nicht die 2000m-Marke nicht knacken. In der Pension gab es eine Überraschung: Wir hatten Besuch! Birgit, Jens & Selma waren extra gekommen, weil es Erdbeerknödel gab. Der heutige Rekord lag bei 14 Knödel. Am Nachmittag nutzten wir das schöne Wetter für Spiel & Spaß im Garten. Das Highlight hieß zum Abend: **DISCO**. Jedes Zimmer hatte einen Programmpunkt. So wurde geraten, getanzt & Witze erzählt. Natürlich gab es auch Süßes, Salziges & Kinderbowle. Vielen Dank!

Freitag

Es war ein ganz normaler Tag. Um 7. aufstehen, anziehen und Fröhsport. Danach haben wir gebrüht kück. Danach hat sich Anja geholt und der Tagesplan angesehen. Aber nach dem Schwimmtraining hat sie Wettkampf gesagt und wir sollen 2 Badehosen einpacken. Als der Bus kam wurde durch erzählt. Danach steigen wir ein. Nachdem alle sich umgeschmalt hatten, fuhren wir los. Als wir ankamen haben wir uns umgezogen und erwärmt. Der Wettkampf hat Spaß gemacht, war aber trotzdem anstrengend. Danach durften wir noch spielen. Mit dem Bus fuhren wir wieder zur Unterkunft. Als wir ankamen gab es Mischtagessen. Pavel kocht sehr gut. Nach der Mischtagessen durften wir auf den Hof spielen gehen und haben uns aufgepowert. Das Abendessen war wieder sehr lecker. Später war die Disco, die fand ich cool.



## Trainingslager „Wassergymnastik“ am Rabenberg vom 16. bis 19.11.2025

**Die Anreise:** auf einmal war es soweit, unser Sportabenteuer auf den Rabenberg beginnt. Etwas aufgeregt fuhr ich zum verabredeten Treffpunkt, wo ich mich mit meiner Fahrgemeinschaftstruppe treffen sollte. Ich kannte noch keine der Damen. Meine Aufregung war völlig unbegründet, denn ich wurde herzlich in Empfang genommen und die Fahrt konnte beginnen.

Der gemeinsame Treffpunkt auf dem Rabenberg war 14:30 Uhr und alle Teilnehmer trafen pünktlich ein. Wir erhielten unsere Zimmerschlüssel und Essensbändchen. Die Stimmung aller Teilnehmer\*innen war ausgelassen, mit Vorfremde durchzogen und absolut neugierig auf die kommenden Tage. Nachdem alle ihre Zimmer bezogen hatten, trafen wir uns zum gebuchten Kaffeetrinken und einer ersten kurzen Besprechung. Nur gab's weder Kaffee noch Kuchen. Unsere tollen Organisatorinnen konnten zusammen mit dem Personal den Fehler schnell korrigieren und somit saßen wir gemütlich zusammen und sprachen die Pläne der nächsten Tage ab. Nach dieser Kalorienaufnahme musste natürlich der erste Kalorienabbau starten, mit einer ersten Trainingseinheit „Wassergymnastik“. Unsere Trainerin war Peggy, die diese Stunde super mit uns gemeistert hat und allen viel Spaß machte. Das Schöne an diesem Becken war, dass wir Flach- und Tiefwasser hatten und es für jeden Sportler herausfordernde Übungen zu meistern gab. Wasser macht hungrig und somit kamen wir nach dem „Wasserauftakt“ zum Abendessen. Hier konnte man nur einfach sagen, das Buffet war genial. Für Alle und Jeden war hier etwas dabei. Zum krönenden Abschluss des Tages stand unserer tollen Truppe die Kegelbahn zur Verfügung. Das war ein Gaudi! Nach etwas Zurückhaltung taute die Stimmung auf und mit ganz viel Spaß meisterten wir unsere „Durchläufer“, Treffer und die „Punktezurückstellung“ beim „Schnapszahlkegeln“ – natürlich ohne Schnaps.

Es war ein toller Abschluss unseres ersten Tages. Wir waren uns alle einig: wir freuten uns schon sehr auf den nächsten Tag mit all den tollen Ereignissen, die uns erwarten würden.  
Gute Nacht!



**Montag:** – Zwischen Schnee, Kuchenlawine und Winterschlaf-Gehirnen

Der zweite Tag startete ambitioniert: Während die meisten noch vom ersten Kaffee träumten, zogen einige Frühaufsteher bereits ab 7:00 Uhr ihre Bahnen im Schwimmbecken. Um 8:00 Uhr lockte dann das legendäre Rabenberg-Frühstück – üppig, vielseitig und wie immer ein stiller Wettkampf zwischen „Ich probiere alles“ und „Ich hätte weniger probieren sollen“. Um 9:30 Uhr brachen wir zu einem „Spaziergang“ durch den Rabenberger Wald auf. Dort zeigte uns Sylvia einen frisch entstandenen Krater – ein Relikt des früheren Bergbaus. Zwischenzeitlich begann es sanft zu schneien, und um 11:00 Uhr stand Brain-Gymnastik auf dem Plan. Passend zum kalten Wetter hatten wir alle das Gefühl, unsere Gehirnzellen hätten kollektiv längst den Winterschlaf eingeleitet. Nach dem reichhaltigen und wohlschmeckenden Mittag nutzten einige die Zeit zum Verschnaufen, während andere sich mutig dem Glücksspiel widmeten.

Dann kam die große Überraschung für Steffi, die ihr 60-jähriges Jubiläum feiern durfte. Da ihr Ehrentag längst bekannt war, hatten viele Sportler bereits zu Hause fleißig gebacken.

Das Ergebnis: eine beeindruckende Mischung aus Kuchen, Keksen und Süßem aller Art. Sylvia

setzte mit Kerzen, Gedichten und Liedern den perfekten Rahmen, während Carmen mit einer Bastelrunde eine weitere Überraschung beisteuerte. Die gemütliche Kaffeerunde war so üppig, dass wir noch die restlichen Tage problemlos davon zehren konnten. Um 16:30 Uhr rief das Wasser erneut: Wassergymnastik - eine Geburtstags-Wassertanz-Session, Choreografie by Sylvia. Danach folgte noch eine Runde freies Schwimmen, bevor das Abendbrot erneut zur kulinarischen Herausforderung einlud. Ab 20 Uhr holte Thea uns mit ihrer Rückengymnastik aus der wohligen Abendträchtigkeit zurück in die unerbittliche Realität eines Trainingslagers. Den Abschluss des Tages bildete der späte Geburtstagsumtrunk im Grillpavillon. In klirrender Kälte und frischem Neuschnee stießen wir warm eingepackt auf Steffi an. Und Steffi? Sie war sichtlich gerührt – und ließ sich selbst von eisigen Temperaturen bei unseren Gesangseinlagen und Kanons nicht aus dem Takt bringen.



**Dienstag:** Nach einem tollen Frühstück im Erzgebirgszimmer, hatten wir einen schweißtreibenden Auftritt in der Mucki-Bude. Auf dem Ergometer, beim Rudern und an den einzelnen Geräten im Krafraum kamen wir ordentlich ins Schwitzen. Ab 11 Uhr waren wir wieder in unserem Element, dem Wasser und hatten einen riesigen Spaß bei Wassergymnastik und flotter Musik bis zum Mittagessen. Nach einem gemeinsamen Spaziergang, im Gelände des Sportparks, in einem herrlich verschneiten Wald, ging es in den Tanzsaal. Dort wurden unsere Muskeln und Sehnen von einer Trainerin mobilisiert. Danach brachte uns Thea wieder mit guten Übungen und Stretching in eine gerade Haltung. Nach dem Abendessen konnte man noch in die Sauna gehen, danach waren auch wirklich alle müde.





**Der Abreisetag:** Nach reichhaltigem Frühstück packten wir "eins, zwei fix" unsere Koffer und stapften noch einmal durch den zauberhaften Winterwald, um genug Sauerstoff für unsere nächste gemeinsame sportliche Aktivität zu tanken.

Ulrike schonte uns gar nicht bei der Wassergymnastik! Die Auftriebstiefel reichten uns bis zum Knie, gepaart mit Hanteln für das achsengerechte Ausführen der Übungen.

Mit gutem Appetit genossen wir danach unser letztes gemeinsames Mittagessen.

Nun mussten wir die Heimreise antreten. Die Verabschiedung voneinander war nur ertragbar, weil unser Wiedersehen in einem Jahr von Ulrike bereits geplant wurde.

Wir bedanken uns herzlich für diese schöne, gesundheitsfördernde und so gut organisierte Zeit!

Alle Teilnehmenden freuen sich schon jetzt auf das nächste Trainingslager 2026 am Rabenberg!

(Die einzelnen Tagesberichte sind von verschiedenen Teilnehmerinnen geschrieben worden.)

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](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@schwimmen-dresden.de).

Das nächste „Schwimmballengeflüster“  
kommt bestimmt.

Die Abteilungsleitung wünscht allen ein gesundes, glückliches und  
erfolgreiches Jahr 2026!

