

newsletter 14



JANUAR – APRIL 2021

Schwimmen


EINE OASE FÜR SPORT UND FREIZEIT



KLIMANEUTRAL & NACHHALTIG!?
DAS CLUBBAD DER ZUKUNFT!

MEHR AUF SEITE 3/4. JEDES MITGLIED KANN SICH MIT IDEEN EINBRINGEN



Ein trauriger Anblick: ein menschenleeres Hallenbad in Langwasser. Schwimmer, Wasserballer und Triathleten ausgesperrt.

Liebe Mitglieder

Anfang November begann der erneute Lockdown, der unsere Aktiven aus den Bereichen Schwimmen, Wasserball und Triathlon, aber auch unseren passiven Mitglieder „trocken gelegt“ hat. Zwar durften unsere Kader-Athleten ins Wasser, aber rund 80 % derjenigen, die normalerweise im Langwasserbad trainieren, waren davon ausgeschlossen. Unsere Trainer versuchten das Beste aus der Situation zu machen, indem Sie ihren Gruppen virtuelles Kraft-, Gymnastik- oder Yoga Training angeboten haben. Wir setzen nun alles daran, bereits Anfang Mai mit allen Gruppen wieder im Clubbad starten zu können, sofern es die Vorgaben erlauben. Aus den Erfahrungen vom Vorjahr wissen wir, dass Sport unter freiem Himmel deutlich „entspannter“ gesehen wird, als in der Halle. Unsere Vorbereitungen gehen nun zumindest dahin, dass wir in den ersten Maiwochen startklar sind.

Die im März fällige Aktivenpauschale wurde bis auf weiteres für alle Aktiven außer den Kader-Schwimmern und -Wasserballern ausgesetzt, die derzeit keine Trainingsmöglichkeit haben.

Unsere Hauptversammlung Ende Januar wurde zum ersten Mal nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt, sondern als virtuelle Versammlung via „Zoom“. Technisch gab es keine Probleme, zudem hatten sich nur zwei Mitglieder im Nachgang gemeldet, die Probleme bei der Einwahl hatten. Ansonsten verlief die Versammlung reibungslos, auch was die Berichte der letzten beiden Jahre anging. Im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen haben wir keinen Mitglie-

derschwund zu beklagen, sondern konnten gegenüber 2019 sogar um 16 % auf insgesamt 716 Mitglieder zulegen. Alles weitere, auch über die geringfügige Beitragsanpassung zum 1. Januar 2022, finden Sie im Bericht über die Hauptversammlung ab Seite 6.

Die Aussage „nach Corona wird nichts mehr so sein, wie es vorher war“ hat wohl jeder schon gehört. Warum ist das so und hat das auch Folgen für uns als Sportverein? Eines hat die Pandemie ganz klar verändert, nämlich das Bewusstsein für vieles was bislang selbstverständlich war. Das Bewusstsein gegenüber unserer Umwelt, gegenüber denjenigen die besonders hart getroffen wurden und auch die Erkenntnis, dass eben nicht alles selbstverständlich ist, was wir vor der Pandemie alles als Selbstverständlichkeit wahrgenommen haben. Eine Initiative aus 120 Organisationen, reichte kürzlich einen Petitionsantrag beim bayerischen Landtag ein mit dem Ziel, den Grundstein für mehr soziale und ökologische Nachhaltigkeit in Bayern zu legen. Ein Lieferkettengesetz wie es im Februar überraschend klar im Bundestag verabschiedet wurde, wäre vor 3 Jahren am Widerstand der Union und der Wirtschaft gescheitert. Jetzt hat Entwicklungsminister Müller (CSU) das Projekt gegen alle Widerstände erfolgreich durchgezogen.

Warum schreibe ich Euch so etwas, obwohl es mit Sport oder Schwimmen gar nichts zu tun hat? Hat es eben doch. Unsere Mitglieder von morgen werden nicht mehr zu einem Verein gehen, der glaubt die Glückseligkeit gepachtet zu haben und sich weder um die Umwelt noch um seine soziale Verantwortung kümmert. Wir wollen

FÜR SIE GELESEN:

Wichtiges

Seiten 2-11

Vorwort

Virtuelle Jahreshauptversammlung 2019/20

Interessantes

Seiten 14-19

Krafttraining der Kaderschwimmer

Seite 28

Goldener Ring startet am Clubbad

Seiten 34-35

Fitness im Clubbad

Rückseite

Schenkeide für Freibadfreunde

Freibad

Seite 27

Frühjahrsaktion im Clubbad

Seite 29

Neue Duschen für Mitglieder

Seite 33

Patenschaften

Seiten 36-38

Treue Helfer

Schwimmen

Seite 13

Kurse ? Fehlanzeige

Seiten 20-22

Nachwuchstraining in Coronazeiten

Masters

Seiten 24-27

Not macht erfinderisch

Triathlon

Seiten 30-32

2 Jahre Club-Triathlon

Wasserball

Seiten 40-41

Trainingsarbeit in der Coronazeit

Seiten 42-43

Interview mit einem Nationalkaderspieler

Bericht des Vorstands

weder die Caritas noch der Bund Naturschutz des Schwimmsports werden, sondern auch weiterhin den Leistungs- und Breitensport fördern und außergewöhnlichen Talenten auch besondere Rahmenbedingungen bieten. Im Schwimmsport, beim Wasserball und beim Triathlon. Aber wir wollen es in einem Umfeld tun, in dem der Begriff Nachhaltigkeit unserem Tun gerecht wird.

Wir haben im Clubbad bereits eine hochmoderne Solarthermie Anlage, mit der die Heizkosten für das Becken gegenüber 2015 um über 60 % reduziert werden konnten. Der neuen Filter reduziert das stromintensive Filterspülen um 90 % - und trotzdem sind wir noch weit davon entfernt ein klimaneutrales Freibad zu werden. Ob und wie so etwas zu realisieren ist, dazu laufen aktuell Gespräche mit der Technischen Universität in Nürnberg. Wir könnten jederzeit weitere Projekte initiieren mit denen wir uns gedanklich schon beschäftigt haben, wenn wir die Zeit dazu hätten. Daher wäre es super, wenn sich Mitglieder bereit erklären würden, ihre eigenen Gedanken mit einzubringen, weiterzuentwickeln und ggf. auch als Projekt persönlich zu begleiten.

Schreibt uns einfach an info@fcn-schwimmen.de, wie wir aus Deiner Sicht nachhaltiger werden können. Wir wollen möglichst viele Ideen im nächsten Newsletter veröffentlichen und mit Euch besprechen. Zwischenzeitlich wird uns auch der erste Eindruck der Uni Nürnberg vorliegen.

Bis bald im Clubbad!

Euer




WO BIST DU DABEI?
www.UnserClub.de
 DIE NEUE COMMUNITY-PLATTFORM





Die etwas andere Jahreshauptversammlung

Auch wenn es diesmal keine Bratwürste und kein Pläuschchen vor der offiziellen Begrüßung gab, so war unsere erste virtuelle Hauptversammlung im Januar unterhaltsam, vor allem aber informativ. Galt es doch über zwei Jahre zu berichten und zudem noch einen Ausblick auf 2021 und darüber hinaus zu geben. Claus Swatosch eröffnete die Versammlung pünktlich um 19:00 Uhr mit 39 registrierten Mitgliedern. Die Versammlung gedachte neun, teils sehr langjährigen Mitgliedern, die seit der letzten HV im April 2019 verstorben waren. Darunter auch Alfred Böbel, der nach 83 Jahren Mitgliedschaft im Alter von 97 Jahren verstarb. Alfred Böbel war das bislang langjährigste Mitglied in der Vereinsgeschichte.

Geehrt wurden die erfolgreichsten Sportler des Vereins, d.h. Titel ab den Deutschen Meisterschaften. Die Erfolge der jüngeren Aktiven werden traditionell auf unserer Weihnachtsfeier geehrt, die heuer ja leider ausfallen musste. Die Erfolge der Geehrten (Lena Gottwald, Taliso Engel, Claudia Stich, Marcus Schattner und Alice Schmidkuz) wurden in den Newsletterausgaben 8 – 13 ausführlich vorgestellt. Besonders stolz waren wir, dass mit dem 1. FCN Schwimmen erstmals ein Verein mit Lena Gottwald und Taliso Engel beide Sportler des Jahres in Nürnberg stellen konnte.

Claus Swatosch berichtete über Erfolge und Herausforderungen der letzten beiden Jahre. Zusammenfassend liest sich das wie folgt:

- Mitgliederwachstum von **16 %**
- erstmalig darf sich ein FCN Schwimmer ins goldene Buch der Stadt Nürnberg eintragen (Taliso Engel)
- **Breitensport** wurde erfolgreich aufgebaut und ist u.a. für die positive Mitgliederentwicklung mit verantwortlich
- die Sparte **Triathlon** (seit 2018 bei uns) wächst weiter und ist sehr erfolgreich (DM/EM/WM Titel)
- BSV Landesstützpunkt **Wasserball** wurde bis 2024 verlängert (FCN/Post SV Kooperation)
- BSV Landesstützpunkt **Schwimmen** mit dem 1. FCN Schwimmen als stützpunkttragenden Verein bis 2024
- Clubbad kommt deutlich besser durch den Corona-Sommer als alle anderen Nürnberger Freibäder
- Größte Investition der Vereinsgeschichte (ca. 430.000 € / ohne Fremdkapital) wurde erfolgreich umgesetzt
- Finanzlage ist weiterhin solide

Bei den Herausforderungen stehen die limitierten Bahnenkapazitäten bei weiterhin wachsender Aktivenzahl im Vordergrund. Auch der völlig überflüssige Rechtsstreit mit dem TB Erlangen hat Ressourcen gebunden, auch wenn alle gegen uns gerichteten Klagen und Anträge vom Gericht abgeschmettert wurden oder der TB diese letztendlich mangels Erfolgsaussicht zurückgezogen hat.

Erfreulich hingegen war die Mitgliederentwicklung der letzten beiden Jahre von 10,5% Zuwachs in 2019 und immerhin noch + 5 % im Corona-Jahr 2020. Damit sind seit dem 1.1.2019 knapp 100 Mitglieder mehr bei uns. Der Anteil der passiven Mitglieder liegt bei ca. 48 %, der unserer Leistungsschwimmer bei gut 16 %. Die weiteren Bereiche (Wasserball, Triathlon, Schwimmen Breitensport und Masters, sowie Kurse) verteilen sich relativ gleichmäßig zwischen knapp 5% und 10% Anteil.

Auch die Anzahl der Badegäste im Clubbad war in der Saison 2020 mit knapp 30.000 deutlich besser als zunächst erwartet. Dennoch hat die Regelung mit den kurzzeitigen Slots dazu geführt, dass wir mit 2,77 € einen durchschnittlichen Eintrittspreis erzielt haben, der ca. 1,00 € unter dem des Vorjahres lag.

Zwar mussten wir die Geschäftsjahre 2019 und 2020 mit einem Verlust abschließen, was aber aufgrund der sehr hohen Investitionen und der damit verbundenen Abschreibungen auch nicht verwunderlich war. Zumindest sieht die Haushaltsplanung für 2021 einen kleinen Überschuss vor. Die Kassenprüfer haben der Vorstandschaft eine ordnungsgemäße und solide Haushaltsführung bestätigt und die Entlastung der Vorstandschaft empfohlen, was von der Versammlung auch einstimmig umgesetzt wurde.

Die Berichte aus den Sportbereichen fielen situationsbedingt kurz aus, denn wo es kaum Wettkämpfe gibt, kann auch nicht viel berichtet werden. Zudem informieren wir sehr ausführlich im Newsletter über alle relevanten Ereignisse und Ergebnisse mit unseren Sportlern.

Dr. Wenker hat im Namen der Vorstandschaft einen Antrag zur Anpassung der Beiträge zum 1. Januar 2022 eingebracht. Die neuen Beiträge stellen eine sehr moderate Erhöhung dar und decken bei weitem nicht die Mehrkosten, die wir z.B. durch reduzierte Zuschüsse zu den Hallenmieten seit 2009 (75%) auf jetzt ca. 50% verkraften müssen. Die Versammlung beschloss nahezu einstimmig neue Beitragssätze ab Januar 2022:

- 16,00* € / Monat - Einzelmitglieder (+ 1,00 €)
- * korrigiert – leider ein Fehler in der gedruckten Ausgabe
- 23,00 € / Monat - Familien, Paare, Alleinerz. (+ 1,34 €)
- 11,50 € / Monat – ab Schüler 18 J., Studenten, Azubis, Auswärtige, Jugend bis 17 J., Sen. ab 65* J, Schwerbehinderte (+ 0,67 €)
- Jahresbeiträge neu: 192 € / 276 € / 138 €

Wir werden Sie rechtzeitig vor Inkrafttreten der neuen Beitragssätze dazu nochmals informieren.

Die Sitzung endete mit einem kurzen Ausblick in die Sommersaison 2021 um 21:00 Uhr. Eine Entscheidung hinsichtlich Öffnungstermin/zeiten, Eintrittspreisen und Kartenverkauf (online, Tageskasse) konnte natürlich noch nicht bekannt gegeben werden, auch wenn verschiedene Modelle derzeit in der Diskussion stehen. Aufgrund der vielen positiven Erfahrungen aus dem Sommer 2020, haben wir keine Bedenken auch 2021 erfolgreich zu meistern. Ganz gleich ob und wie uns die Pandemie einschränkt.

Ihre Vorstandschaft

Sport (er)leben in Nürnberg

FCN Schwimmer unterstützten städtische Jugendarbeit

mit diesem zeitlich befristeten Actionbound bot das Spielmobil Ratz vom Jugendamt Nürnberg ein ca. zweistündiges kostenfreies und kontaktloses Erlebnisprogramm um Kinder aus dem Covid-Bewegungsmangel zu holen. Gleichzeitig sollte dabei Interesse für neue Sportarten und Vereine geweckt werden.

Erreicht wurde der Beitrag über eine Handy-App „Actionbound“. Kinder und Familien konnten sich diesen im März und April herunterladen und sich in Form einer digitalen Schnitzeljagd quer über die Wöhrder Wiese sportlich betätigen.

Der Actionbound wurde von der Stadt im Rahmen des Nürnberger Spielefestchens vom 19.-21.03.21 veröffentlicht und ca. einen Monat lang für über 100 Hortgruppen und Familien auf der Webseite, sowie auf dem Instagramkanal des Spielratz-Teams beworben. Danach wurden die Videos wieder gelöscht.

Angefragt wurden kurze Videoclips welche sportartspezifische Übungen zeigen, die ohne Hilfsmittel leicht auszuführen sind. Über kurze Erläuterungen bestand Gelegenheit zur kurzen Vorstellung des Vereins und der Probanden.

Unser Nachwuchstrainer Heiner Seitz organisierte gerne zwei Probanden aus dem Kadernachwuchs, legte drei Übungen fest und schrieb ein kurzes Drehbuch. Während des legal laufenden Trainings führte die Kadertrainerin Jill Becker im Langwasserbad gekonnt die Kamera. 3 Kurzvideos (ca. 50 sec.) steuerten so die Club-Schwimmer zu diesem Programm bei.

Gezeigt wurden:

Eine Übung zur Verbesserung der Körperspannung „Rakete“ mit einer möglichen Umsetzung in der Gleitphase nach dem Start und nach einer Wende. „Strecksprünge“ für einen guten Abdruck bei Start und Wende sowie eine „Rolle vorwärts und rückwärts“ als Vorübung für die Rollwende.

Während ein Proband die auszuführenden Übungen vormacht zeigte der zweite Proband zum besseren Verständnis die zielführende Umsetzung im Wasser.

Geplante Saisonöffnung: 17. Mai

Wir wünschen unseren Mitgliedern und unseren Gästen
125 Tage schönes Wetter



Gedanken eines Teilnehmers zur historisch ersten digitalen Online-Jahreshauptversammlung am 28.01.2021

... doch das geht!

auf den ersten Blick scheint das topaktuelle Konzept, durch digitale Videokonferenzen das analog persönliche Aufeinandertreffen in dreidimensionaler räumlicher Nähe im Wirtshaus durch zweidimensionale Nähe auf einem Bildschirm zu ersetzen voll aufzugehen. Gott sei Dank ist bis jetzt noch keine Mutation bekannt, welches das SARS-CoV-2-Virus von Kästchen zu Kästchen innerhalb des Bildschirms springen lässt. Gleichwohl bleibt diese Art der jährlichen Zusammenkunft von Alt und Jung, von passiven und aktiven Mitgliedern, von Schwimmer/innen, Triathleten/innen und Wasserballer/innen doch nur eine Krücke, ein Notbehelf!

Es widerspricht dem, was das in Deutschland so überaus erfolgreiche Vereinswesen im Kern ausmacht, diametral. Die Chance sich selbst, mit Unterstützung Gleichgesinnter, in seinen individuellen Neigungen zu verwirklichen. Wobei der Kitt für die Gemeinschaft der unmittelbar persönliche Umgang miteinander bleibt und die digitale Kommunikation nur eine neue Zutat für das originäre Bindemittel ist.

... nix anbrennen lassen

Aber nichts desto trotz hat unsere Vorstandschaft mit ihrem engagierten Helferkreis wieder mal nix anbrennen lassen um den Zusammenhalt unseres Vereins auf hohem Niveau zu sichern. Da bereits viele unserer Trainerinnen und Trainer seit Monaten ihre „Gruppen“ wegen des Kontaktverbots mittels online-Trockentraining erfolgreich zusammenhalten, war es nur eine logische Folge, dass dies auch für die Hauptversammlung zu organisieren war. In meiner Wahrnehmung haben einmal mehr unsere Vorstände Claus und Harry im Hintergrund die Initiative ergriffen und ein

Konzept aufgestellt mit welchem man natürlich kostengünstigst und trotzdem effizient so eine Versammlung zur Zufriedenheit aller abhalten kann.

„holprige Generalprobe - gelungene Premiere“

Wie es sich für eine professionelle Vorbereitung gehört, versammelten sich am 12. Januar 2021, ca. 14 Tage vor der Premiere am 28.01.21, ein ausgewählter Personenkreis an ihren Bildschirmen, um so eine Versammlung mit all ihren praktischen Fragestellungen und festzulegenden Verfahrensabläufen zu simulieren.

- Welchen Videokonferenzenanbieter nehmen wir?
- Brauchen wir im Hintergrund eine ständig ansprechbare Hotline?
- Wie lange vor dem offiziellen Beginn eröffnen wir das Konferenzportal zum Eingewöhnen für die Teilnehmer/innen?
- Welches Feature wählen wir für eine transparente und unkomplizierte Abstimmung?
- Wie detailliert stellen wir die Abstimmungsergebnisse dar?
- Wer macht den Administrator und Troubleshooter im Hintergrund, wenn was während der Versammlung nicht funktioniert?
- Wie gestalten wir die Abstimmungsabläufe um sie rechtssicher zu halten?
- Erscheinen alle Redner und Teilnehmer auf dem Bildschirm oder nur die Handlungsverantwortlichen?
- Und und und!

Umso besser lief dann die Generalversammlung ab.

Mit ca. 40 Teilnehmer/innen war sie auch vergleichbar gut besucht. Die Vortragsprotagonisten spulten ihre Infos über eingespielte Power-Point-Folien gewohnt professionell ab. Ja es gab sogar Wortmeldungen und Diskussionsbeiträge, insbesondere zur Höhe der künftigen Eintrittspreise fürs Clubbad. Da musste sich der Claus teilweise warm anziehen. Einigen erschien das Preiskonzept noch etwas nachbesserungswürdig und zu teuer. Aber dafür sind Versammlungen ja da.

In meiner Wahrnehmung eine überaus gelungene Veranstaltung. Dank an dieser Stelle an Kilian, der im Hintergrund den Tech Support geleistet hat. Gleichwohl sind diese Online-Veranstaltungen für unseren Verein nur ein Strick um trotz aufgezwungener Distanz den persönlichen Zusammenhalt nicht zu verlieren. An einem Ende halten die Handlungsverantwortlichen mit solchen Maßnahmen denselben fest im Griff. Am anderen Ende hängen die Mitglieder und klammern sich an die Hoffnung, möglichst bald wieder das für ihre Mitgliedschaft zu bekommen, wofür sie eingetreten sind und ihren Beitrag bezahlen. Also dafür wofür unser Verein letztendlich steht.

PERSONALIE

Mein Name ist **Dominique Freisleben**, bin 20 Jahre alt, komme von der SG Lauf, trainierend auf einer 16,33 m Bahn und empfand das spektakulär. Kurze Zeit später Wechsel zur SSG 81 Erlangen, anschließend zum TB Erlangen und wurde damit Mitglied der SG Mittelfranken. Trainierte in der Nachwuchsgruppe, später in der 1. Mannschaft. 2016 habe ich die C-Trainer Ausbildung erfolgreich absolviert und stand ab da dann zusätzlich als Übungsleiterin (u.a. mit Jill Becker) am Beckenrand, auch als Bezirkskaders-Trainerin.



Später bin ich meiner Schwester an den Bundesstützpunkt für Freiwasserschwimmen nach Würzburg gefolgt; mit 2 Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften recht erfolgreich.

Mit dem Abitur konzentrierte ich mich auf die Weiterbildung, anstelle von zehn bis elf Trainingseinheiten pro Woche. Trainierte aber für mich selbst weiter und habe eigenständig eine Nachwuchsgruppe des SV Würzburg 05 betreut.

Im Jahr 2019/20 begann ich mein Lehramtsstudium mit den Fächern Sport, Mathe, Deutsch und Geographie an der FAU in Erlangen/Nürnberg. Gleichzeitig absolvierte ich die Ausbildung zur B-Trainerin erfolgreich, habe die Leitung des Bezirkskaders eigenverantwortlich übernommen und war immer wieder als Referentin bei der Grundausbildung Anfängerschwimmen tätig. Neben meiner Tätigkeit im Bezirksrat bin ich als Fachwartin Öffentlichkeitsarbeit Teil des Präsidiums des BSV.

Seit August 2020 trainiere ich sowohl die M4 als auch die M2. Ich freue mich, Teil des Trainerteams am Landesstützpunkt Nürnberg sein zu dürfen und genieße sowohl das Training mit den Aktiven als auch die Arbeit mit den anderen Trainern.

Impressum:

Mitarbeit an Ausgabe 14 – Januar - April 2021 : Claus Swatosch, Rudi Meinecke, Harry Wenker, Redaktion Klaus Schwarzmann.

Schwimmen: Heiner Seitz, Jochen Stettina, Jill Becker,

Masters: Florian Kassner, Claus Swatosch,

Triathlon: Tabea Bößenecker,

Wasserball: Christian Naruisch, Marc Steinberger

**Kurse - Fehlanzeige**

Wir würden gerne über unsere Kurse berichten oder Kursangebote für Mitglieder und Gäste unterbreiten, aber die Bäder sind für diese Vorhaben nicht freigegeben.

Unsere Kinder-Schwimmkurs-Leiterin Katja Chang wartet auf den Startpfeiff. Sie muss derzeit viele Eltern trösten und hat bereits eine lange Warteliste.

Das betrifft auch die Kinder, die bei uns in eine Schwimmgruppe eintreten möchten. Seien es Kinder aus unseren Kursen vor Corona oder Kinder, die anderweitig Schwimmen lernten und nun das Erlern vertiefen und regelmäßig schwimmen wollen. Schade, dass wir hier nicht helfen können.

Viele Fragen sind auch noch nicht beantwortet, unabhängig vom Startschuss. Wie groß dürfen die Kurs- bzw. Trainingsgruppen sein? Welche Vorgaben sind zu beachten?

Schwerwiegend ist auch die Situation für unsere Nachwuchsarbeit bei Schwimmern und Wasserballern. Wenn es noch lange dauert fallen evtl. nicht nur ganze Jahrgänge aus, sondern gehen dem Schwimmsport bzw. dem Sport ganz allgemein der Nachwuchs verloren. Die Kinder werden ihr Freizeitverhalten verändern. Darüber klagen bereits viele Sportarten und ein wichtiges Element für die Gesundheit und Entwicklung unserer Jugend geht verloren.

Auch Erwachsenen-Kurse sind betroffen

Kristin Braun steht vor der gleichen Situation und kann nur um Geduld bitten. Sie wird aber nach Öffnung der Bäder alle auf Warteliste stehenden Interessenten ansprechen bzw. ihr Erwachsenen-Kursangebot auf der Club-Homepage veröffentlichen.

Pelligrini – 6x Klimmzug + 10kg

Guy – 1x Klimmzug + 40kg



Krafttraining im Leistungssport Schwimmen – ein unterschätzter Faktor

Die internationale Konkurrenz ist schon längst auf den Krafttrainingszug aufgesprungen – warum?

Die Schwimmleistung wird durch ein komplexes Zusammenspiel von morphologischen, metabolischen, neuromuskulären und biomechanischen Faktoren beeinflusst. Die Schwimmgeschwindigkeit ist das Produkt aus Schlagzahl und Zykluslänge. Daher kann die Schwimmleistung durch eine erhöhte / optimierte Schlagzahl und / oder Zykluslänge verbessert werden. Sowohl die Zykluslänge (höhere Kraftmaxima pro Einzelhub) als auch die Frequenz (höhere Frequenz ohne Verkürzung der Zykluslänge) können von einer hohen Maximalkraft profitieren und folglich die Gesamtschwimmleistung verbessern. Darüber hinaus ist es wahrscheinlich, dass, je geringer die Schwimmdistanz ist, desto stärker wird die Leistung von der Maximalkraft beeinflusst. Die Maximalkraft wird hierbei als die höchste Kraft verstanden, die das neuromuskuläre System bei einer maximalen willkürlichen Anspannung erzeugen kann. Insbesondere die Muskeln der oberen Extremitäten sind für die Schwimmleistung von großer Bedeutung, während die unteren Extremitäten eher von untergeordneter Bedeutung zu sein scheinen, wenn die Start- und Wendephasen nicht berücksichtigt werden.

Diese Ergebnisse sind jedoch nicht konsistent und unterschiedliche Schwimmstile werden oft nicht berücksichtigt. In der Literatur finden sich Zusammenhänge zwischen der Schwimmleistung und der Maximalkraft. So zeigt die Maximalkraft einen starken Zusammenhang mit der Schwimmgeschwindigkeit. Basierend auf Daten aktueller Studien ist anzunehmen, dass ein Krafttraining das Potenzial hat, die Schwimmleistung für Distanzen von bis zu 400 m zu verbessern.

Die Startleistung erfordert eine Kombination aus Reaktionszeit, vertikaler und horizontaler Kraft vom Block und einem geringen Widerstand beim Unterwassergleiten. Eine Untersuchung des Schwimmstarts zeigt, dass die Sprungleistung einen wesentlichen Beitrag zur Fähigkeit eines Schwimmers leistet, ein Schwimmrennen effektiv zu initiieren. Vertikale und horizontale Kräfte vom Block beeinflussen hierbei erheblich Schwimmstartleistungen. Insbesondere bei Schwimmdistanzen von bis zu 200 Metern Länge profitieren SchwimmerInnen stark von ihren Startleistungen. Festzuhalten bleibt, dass während der Wende und des Starts der größtmögliche Impuls von den unteren Extremitäten erzeugt werden muss.

Doch nicht nur der leistungssteigernde Aspekt spielt hinsichtlich des Krafttrainings eine entscheidende Rolle. Bezüglich schwimmtypischer Überlastungsschäden kann zusätzlich zum Aspekt der Leistungssteigerung ein Vorteil aus den präventiven Wirkungen eines Krafttrainings gefolgert werden. Überlastungsschäden im Schwimmsport lokalisieren sich hierbei vor allem in der Wirbelsäule, den Schultern und den Knien. Ebenso ist auf die Knochenstruktur von Schwimmern im Leistungssport hinzuweisen, die sich zum Teil nicht von untrainierten Personen unterscheiden bzw. tendenziell oder sogar signifikant schlechter sind. Dies betrifft vorrangig den Lendenwirbelbereich und die untere Extremität. Neben der positiven Wirkung auf die Mineralisierung des Knochens kann ein Krafttraining eine bessere Stabilität von Knie-, Hüft- und Schultergelenken bewirken. Über eine bessere Gelenkführung könnte es zu einer Minderung der Reizzustände kommen.

Wie sieht die Periodisierung aus?

Die Sportpraxis bzw. der Spitzensport hat über die letzten Jahr zehnte gezeigt, dass es nicht möglich ist, ein extrem hohes Leistungslevel über ein ganzes Jahr oder gar über eine ganze Karriere zu halten. Hoher physiologischer und psychologischer Stress im Training und in der Wettkampfsaison können bewirken, dass die Sportler „überdrehen“ oder einen Status von sogenanntem „Über-

training“ erreichen. Hohe Belastungen innerhalb einer Saison resultieren häufig in Phasen von Ermüdung und Leistungsstagnation. Daher ist eine langfristige Planung essenziell. Die Periodisierung des Trainings kann sowohl den mehrjährigen Aufbau eines Sportlers umfassen als auch die letzten Wochen und Tage vor einem Wettkampf. Die Periodisierung des Trainings wird eingeteilt in den Makrozyklus (ein Periodisierungsjahr), Mesozyklus (ein Trainingsblock innerhalb der Periodisierung) und Mikrozyklus (eine bis vier Wochen innerhalb eines Mesozyklus). Die wellenförmige Gestaltung innerhalb der verschiedenen Perioden kann sowohl im Mikrozyklus, im Mesozyklus als auch im Makrozyklus durchgeführt werden. Innerhalb dieser Zyklen verlaufen die Wellen der Belastungsintensität und des Belastungsumfangs gegenläufig, da ein Steigern der Intensität und des Umfangs nur bis zu einem gewissen Punkt möglich sind.

Maximalkraftsteigerungen aufgrund eines Krafttrainings sind in den ersten Wochen hauptsächlich auf eine verbesserte nervale Aktivierung des Muskels zurückzuführen, hingegen werden die strukturellen und morphologischen Veränderungen am Muskel erst im späteren Verlauf der Anpassungen für weitere Kraftsteigerungen verantwortlich. Hypertrophietraining hat eine Zunahme der Muskelmasse zum Ziel, was mit einer Erhöhung der Maximalkraft einhergeht. Daher ist in der langfristigen Planung des Trainings vor allem



eine Steigerung an Muskelquerschnitt anzustreben. Grundsätzlich sollte folglich ein Krafttraining des Schwimmers ganzjährig, auch bis in die Wettkampfphase, durchgeführt werden. Bei der Planung eines Mikrozyklus ist zu beachten, dass nach einem Training zur Steigerung des Muskelquerschnitts eine periphere Ermüdung eintreten kann. Diese Phänomene sind jedoch kurzfristig zu beobachten und sprechen dafür, die Krafttrainingseinheiten mit einem Abstand zu den Wassertrainingseinheiten zu planen.

Zusätzlich anzumerken ist, dass die Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten aufeinander abgestimmt sein müssen. Das heißt, dass sogenannte „Schlüsseltrainingseinheiten“ im Wasser sollten, wenn möglich nicht an Tagen mit Krafttrainingseinheiten kombiniert werden sollten. Ebenso sorgfältig ist das Krafttraining im Makro- und Mesozyklus zu planen. Aufgrund eines hohen Trainingsvolumens in den Hypertrophietrainingsphasen ist von einer entsprechenden muskulären Ermüdung auszugehen.

Daher sollte intensives Hypertrophietraining mit einem gewissen Abstand zu den Hauptwettkämpfen durchgeführt werden. Sinnvoll erscheint es, im Saisonverlauf das Volumen der Krafttrainingseinheiten blockweise zu reduzieren, aber ganzjährig durchzuführen. Die Umfänge, vor allem der Wiederholungen, sollten bei steigenden Intensitäten in der Wettkampfphase reduziert werden (Tapering), um vor allem die mechanische Zerstörung in der Muskulatur durch extensive Hypertrophieeinheiten und damit aufsummierende Ermüdung zu verhindern.

Spätestens 4 bis 8 Wochen vor dem Wettkampfhöhepunkt der Saison muss auf ein intramuskuläres Koordinationstraining (IK) umgestellt werden. Je bedeutender der Wettkampf (Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, etc.) ist, desto länger sollte die IK-Phase gewählt werden, um somit die Gesamtermüdung zu verringern. Die IK-Phase sollte sich bis in die Wettkampfwoche ziehen, um einem Maximalkraftverlust zu vermeiden.

Bild links: Taliso mit Helfer Lorenz bei der Kniebeuge. Auf den nächsten Seiten sind in Tabellen die verschiedenen Trainingsübungen, Satzzahlen und Wiederholungszahlen zusammengestellt.

Bild rechts: Lorenz bei der Übung Trizeps Kabelzug, eine Übung aus dem Plan „Oberkörper“.

Wie sieht ein aktueller Wochenplan unserer Leistungssportler aus?

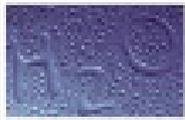
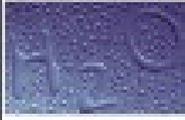
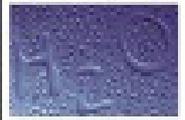
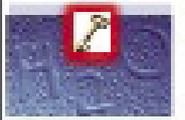
Nach den unten beschriebenen Wochenplänen trainieren aktuell unsere Sportler. Beide Wochen werden jeweils im Wechsel durchgeführt. Während in der einen Woche 2x Oberkörper und 1x Unterkörper trainiert wird, wird in der darauffolgenden Woche 2x Unterkörper und 1x Oberkörper trainiert. Mögliche Zeitpunkte für wichtige „Schlüsseltrainingseinheiten im Wasser“ sind hier mit einem rot umrandeten Schlüssel markiert.

Die Übungen, die in den Plänen unserer Leistungssportler enthalten sind, sind auf den Abbildungen auf Seite 16 zu sehen. Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist jedoch vom Saisonzeitpunkt abhängig.

Plan Oberkörper		
Trainingsübung	Satzzahl	Wiederholungszahl
Bankdrücken	5	6-10
Kreuzheben	5	6-10
Klimmzug	5	6-10
Trizeps	5	6-10
Rudern	5	6-10

Plan Unterkörper		
Trainingsübung	Satzzahl	Wiederholungszahl
Tiefe Kniebeuge hinten	5	6-10
Schräge Bauchmuskulatur	5	6-10
Beinbeuger	5	6-10
Latzug	5	6-10
Hip Thrusts	5	6-10

Aus dem aktuellen Wochenplan unserer Kaderschwimmer:

Woche 1 - 2x Oberkörper und 1x Unterkörper							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7:00 - 9:00							
16:00 - 18:00							
Woche 2 - 2x Unterkörper und 1x Oberkörper							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7:00 - 9:00							
16:00 - 18:00							

Training und Wettkampf im 2. Lockdown

November 2020 – erneut treffen die Auswirkungen der Pandemie den Schwimmsport hart. Seit dem 01.11.2020 müssen die Hälfte der NachwuchsleistungsschwimmerInnen des LSP Nürnberg auf dem Trockenen sitzen, die andere Hälfte hat diesmal riesen Glück, denn Landeskader dürfen „normal“ weitertrainieren. Aber was heißt aktuell schon „normal“?

„Normal“ heißt für die Schwimmer/innen des LSP, dass sie 6x die Woche ins Wasser zum Trainieren dürfen. Die Sportschüler/innen haben zusätzlich noch Frühtraining vor der Schule, so dass sie insgesamt die Möglichkeit haben 8 bis 9x die Woche zu trainieren. Scheint eigentlich alles wie immer, doch die Abläufe sind anders als gewohnt. Schon beim Warten vor der Halle muss eine Maske getragen werden, anschließend gehen die Sportler/innen einzeln ins Bad und desinfizieren als erstes ihre Hände. In den Umkleiden dürfen sich maximal 6 Sportler/innen aufhalten. Am Beckenrand herrscht nicht das bekannte Gewusel, sondern die Sportler/innen müssen den Mindestabstand einhalten und sich dementsprechend am Beckenrand zum Aufwärmen verteilen. Alles selbstverständlich



Ein außergewöhnliches Bild: zwischen den Wettkämpfen sitzen die Aktiven den Coronaregeln entsprechend am Beckenrand – leider.

mit Maske. Diese kann erst abgesetzt werden, sobald die Schwimmer/innen ins Wasser springen. Das Training an sich kann ohne Einschränkungen stattfinden (zum Glück). Nach dem Training läuft eigentlich alles genauso ab – Maske auf, umziehen, rein ins Auto und Maske ab. Für die Kadersportler/innen sind diese Abläufe mittlerweile zur Routine geworden und alle nehmen die kleinen Unannehmlichkeiten sehr gerne hin, dafür dass sie ihren Sport ausführen können. Das wöchentlich dreimalig stattfindende Landtraining, kann unter Corona-Auflagen ebenfalls durchgeführt werden. Dank

der Kooperation mit dem Old Scholl Gym, stehen dem LSP dort die Räume zur Verfügung.

Allen Beteiligten ist bewusst, dass die Kadersportler/innen am LSP gerade Privilegien genießen dürfen, die nur sehr wenige haben. Dies spiegelt sich in der Trainingsquantität und -qualität wider. Diese ist aktuell in der Nachwuchsgruppe sehr gut.

Das Online-Athletik-Training, wie die Sportler/innen es aus dem ersten Lockdown schon kennen, findet seit November für alle Sportler/innen der Nachwuchsleistungsgruppen, die aktuell leider nicht Schwimmen dürfen, dank der Trainerinnen Katharina Roth und Dominique Freisleben auch wieder statt. Doch nach fast 16 Wochen ohne Wasser, fällt es den jungen Schwimmerinnen und Schwimmern jetzt immer schwerer sich zu motivieren. An dieser Stelle ein großes Lob an alle Sportler/innen, die weiter fleißig dabei sind und sich trotz der Umstände jede Woche zweimal vorm Bildschirm zum Athletiktraining einfinden. Bleibt dabei und haltet noch etwas durch. Wir hoffen für ALLE, dass der Weg zurück ins Wasser bald auch für die Nicht-Kader wieder möglich ist.

Doch ist Training nicht alles. Wer trainiert, möchte sich auch mit der Konkurrenz messen und sich gegen andere beweisen. Dies ging vorerst aber nur intern in Trainingswettkämpfen. Alle bis Dezember geplanten Meisterschaften, wurde schnell abgesagt. Leider, denn die Sportler/innen waren zum Jahresende gut drauf. Beim letzten Trainingswettkampf am 18.12. im Langwasserbad konnten mit Felix Brandner und Valeria Nekrasov zwei der Nachwuchssportler/in neue Bayerische Altersklassenrekorde aufstellen. Felix konnte über die 50m Freistil den Rekord in der AK12 auf 27,36 drücken und Valeria sicherte sich die Rekorde in der AK10 auf 100m Brust 1:25,81 und 200m Brust 3:05,53 (leider sind diese Rekorde nur inoffiziell, aber für Beide sind es trotzdem ihre Rekorde).

Im neuen Jahr sollte es dann aber endlich auch mit offiziellen Wettkämpfen (WK) weitergehen. So haben die LSP Gruppen in den letzten Wochen an drei Wettkämpfen in Nürnberg, Regensburg und Bayreuth unter Beweis stellen können, dass sich das Training trotz aller Umstände gelohnt hat. Anders als vor der Pandemie finden die WK aktuell nur im kleinen Kreis statt. Maximal 50-60 Sportler/innen befinden sich in den Schwimmhallen, die Dauer des gesamten WK beträgt ca. 6 Stunden. Alle Teilnehmer/innen müssen vorher einen PCR-Test machen und ein negatives Testergebnis am Tag des WK vorweisen, sowie einen Fragebogen ausfüllen. All diese Dinge sind Normalität geworden. Die Maskenpflicht gilt auch bei den Wettkämpfen und die einzelnen Gruppen haben separat abgetrennte Sitzbereiche und Einschwimmbahnen. Vermutlich ein Modus, den der Schwimmsport noch etwas länger aufrechterhalten muss.

Nichtsdestotrotz sind die Schwimmer/innen nicht aufzuhalten. Die persönlichen Bestzeiten fallen fast auf allen Strecken, die Platzierungen in der deutschen Bestenliste zeigen, dass am Stützpunkt der richtige Weg eingeschlagen wurde.

DSV Bestenliste Saison 2020/2021 – 50m Bahn (Stand: 23.02.2021)

Jahrgang 2010 Bestenliste nicht aussagekräftig, da zu wenige Sportler aktuell WK geschwommen sind

Malin Wachter (2009) 50F 2. / 100F 5. / 200F 2. / 400F 4./
800F 4. / 100S 1. / 200S 2. / 200L 5.

Ilayla Hayirli (2009) 50F 10. / 100F 4. / 200F 8. / 400F 7./
100R 12. / 200R 13./ 100S 10.

Samyak Ramchandre (2009) 50F 4. / 100F 4. / 200F 10./
50S 4. / 100S 8. / 200S 4.

Brian Schneidt (2009) 100F 8. / 200F 7. / 400F 3./ 50R 2. /
100R 1. / 200R 1.

Arnold Zinoviev (2009) 100B 3. / 200B 3. 200L 9.

Jonathan Koepnick (2009) 50F 11. / 100F 10.

Tina Söllner (2008) 200F 15. / 400F 15. / 800F 6./ 1500F 10.

Victoria Nekrasov (2008) 50F 4. / 100F 4./ 200F 11./50S 8./
100S 3.

Linus Wein (2008) 50B 10. / 100B 4. / 200B 3./ 50S 4. / 100S 2. /
200S 2./ 200L 3. / 400L 3.

Felix Brandner (2008) 50F 1. / 100F 1. / 200F 2. / 400F 4./
50S 3. / 100S 3.

Franca Brückner (2007) 400F 19. / 800F 5.

Lennart Köhler (2007)
200F 17. / 400F 10. / 800F 6. / 1500F 10./ 200L 15. / 400L 8.

Frühjahrsaktion im Clubbad: 8. Mai

Wir treffen uns um 9.00 Uhr zum Großbreinemachen, denn wir erwarten bald Gäste und Mitglieder in einem der schönsten Freibäder Nürnbergs dem Clubbad!

M5- und Club-Nachwuchstrainer Heiner Seitz stellt fest:

Es gibt immer ein erstes Mal oder man lernt nie aus

Erfahrungen mit meinem
ersten Online-Trocken-
training



War wohl nix . . .

mit der noch im Newsletter 13 geäußerten Hoffnung dass das am 02.11.20 ausgesprochene corona-bedingte Trainings- und Wettkampferbot binnen vier Wochen wieder passe sein würde. Vielmehr sind wir diesbezüglich seit diesem Datum offline. Dass wir für einen mehrmonatigen inaktiven Zeitraum, freiwillige und nicht kontrollierbare „Hausaufgaben“ keinen Maßstab einer einigermaßen professionellen sportlichen Betreuung gerecht werden wurde mir bald klar.

So richtete ich ab Dezember 2020 für zwei Nachwuchsgruppen ein Online-Trockentraining ein. Einmal für meine originäre M5-Gruppe und darüber hinaus für meine ehemaligen Schützlinge als M6, welche inzwischen bei unserer Nachwuchstrainerin Uta Fraiss-Koepen vom TSV Altenfurt in unserer Trainingsgemeinschaft gut versorgt sind. Da Altenfurt aber kein Online-Training anbietet war mir wichtig unserem Clubberer Nachwuchs nicht alleine zu lassen.

Ich war sehr skeptisch . . .

Hinsichtlich einer erfolgreichen Umsetzung plagte mich anfangs große Skepsis. So ein Training hatte ich noch nie praktiziert. Von großem Vorteil stellte sich nun mein Standard-Trockentrainingsprogramm heraus. Ich musste die Übungen nicht mehr groß erklären. Auf ein Stichwort wie z.B. „Körperspannung“ wussten sie bereits wie diese Übung auszuführen ist. Für eine Korrektur reichten jeweils kurze Hinweise. Zu meiner Freude stellte ich auch fest, dass die Übungen mangels Ablenkung deutlich sauberer ausgeführt wurden. 3 x pro Woche veranschlagte ich ca. eine Stunde für die Einheit zur üblichen Wassertrainingszeit.

Meine M5 war mit durchschnittlich 12 Aktiven gut besucht. Es waren ausnahmslos Übungen ohne Hilfsmittel mit dem eigenen Körpergewicht. Mein Fazit: für Trockentraining mit bekannten Übungen eine durchaus praktikable Lösung.



Not macht erfinderisch

Sommer, Sonne, das vereinseigene Clubbad – ideale Trainingsbedingungen im Freien auch für die Masters trotz der Pandemie. Wie in jedem Jahr sind die Masters Ende September/ Anfang Oktober mit dem Trainingsbetrieb wieder in das Langwasserbad umgezogen. Trotz pandemiebedingter Anpassungen des Trainingsumfeldes (der Krafraum stand nicht zur Verfügung, Beschränkung der Schwimmeranzahl pro Bahn) war die Trainingsmotivation bei allen Teilnehmenden stets hoch. In dieser Zeit hat die Mannschaft der Masters auch Zuwachs verzeichnen können: drei neue Mitglieder sind dem Team beigetreten. Nach knapp vier intensiven Trainingswochen war dann aber schon wieder Schluss mit Wassertraining im Langwasserbad. Aufgrund des staatlich verordneten Lockdowns ist es den Masters seit Anfang November nicht mehr möglich, Trainingseinheiten im Wasser abzuhalten. Im Zuge dessen ist in der Mastersmannschaft die Idee eines Onlineworkouts entstanden.

Am 09.11.2020 um 19:00 Uhr startete die erste Einheit des Onlineworkouts über Zoom: ein 20 Minuten HIIT Workout (High Intensity Interval Training). In der nächsten Trainingseinheit am 11.11.2020 hat das Team besprochen, in welcher Regelmäßigkeit das Workout fortgeführt werden soll. Der Vorschlag, an den üblichen Trainingstagen unter der Woche (Montag, Mittwoch und Freitag) immer um 19:00 Uhr zu trainieren, ist von allen Teilnehmenden gemeinsam entschieden worden.

Für die Auswahl der Trainingsinhalte sind immer ein bis zwei Teammitglieder pro Einheit verantwortlich. Die Trainingsinhalte variieren zwischen verfügbaren Internet -Videos, selbst-zusammengestellten Übungen und Übungsabläufen. Jedes Teammitglied kann somit auch individuelle Schwerpunkte setzen.

Das Format des Onlineworkouts hat sich seit dem Beginn Anfang November 2020 weiterentwickelt. Ab Mitte Januar 2021 haben sich die Teilnehmenden gemeinsam eine Struktur überlegt, um einzelne Muskelgruppen gezielter anzusprechen. Montags steht nun Oberkörper/Arme/Bauch auf dem Programm, mittwochs Rücken/Gesäß/Beine und am Freitag ein Ganzkörperworkout und die 7 Minuten Plank Challenge.

Die 7 Minuten Plank Challenge ist ein online verfügbares Workoutvideo, in welchem 7 Minuten lang ohne Pause verschiedene Variationen von Unterarmstützübungen vollzogen werden. Als Beispiele für Videos, die im Onlineworkout des Mastersteams bereits verwendet wurden, befinden sich am Ende dieses Beitrags die Links zu der 7 Minuten Plank Challenge und zu einem 30 Minuten Ganzkörperworkout.

Auch die Struktur innerhalb einer Übungseinheit hat sich weiterentwickelt. Anfangs sind ein bis zwei online verfügbare Videos gemacht worden, mittlerweile gibt es eine gefestigte Struktur. Begonnen wird mit einem Teil zum Aufwärmen, gefolgt von tagesspezifischem Trainingsinhalt und einer abschließenden Einheit Dehnen oder Yoga. Die Dauer eines Onlineworkouts hat sich von anfänglich einer knappen halben Stunde zu mittlerweile 75 Minuten gesteigert.

Sehr erfreulich für das Team der Masters ist zudem, dass die neuen Teammitglieder, die erst im November zum 1.FCN Schwimmen gestoßen sind, mit Freude am Onlineworkout teilnehmen. Des Weiteren ist das Mastersteam durch das Onlineworkout bereits um ein weiteres Mitglied gewachsen. Es zeigt sich hier, dass das Onlineworkout viel mehr bietet als nur eine rein sportliche Betätigung. Für die neuen Vereins- und Teammitglieder besteht, trotz fehlenden Wassertrainings, die Möglichkeit sich in den Verein zu integrieren und andere Teammitglieder kennenzulernen. Darüber hinaus kann das Onlineworkout auch als Zusammenkunft und Ablenkung vom mittlerweile sehr distanzgeprägten (Arbeits-)Alltag dienen. Zu Beginn und am Ende eines Onlineworkout, manchmal auch zwischen einzelnen Übungsblöcken, entstehen kleine Gespräche über Uni, Arbeit oder persönlich Erlebtes; eine gesunde Mischung aus sportlichem Fokus und zwischen-menschlicher Interaktion.

Das Onlineworkout ist neben der sportlichen Zusammenkunft auch eine Quelle für weitere Aktionen. Den ersten Monat im Lockdown überstanden und schon mitten in die Adventszeit eingetaucht, ist die Idee eines virtuellen Weihnachtsstammtisches aufgekommen. Da eine Weihnachtsfeier mit persönlichem Treffen nicht möglich war, haben sich die Teilnehmenden des Onlineworkouts kurzerhand überlegt, wie man in der Weihnachtszeit trotzdem in lockerem Rahmen zusammenkommen kann und dies am 16.12.2020 erprobt.

Rahmen zusammenkommen kann und dies am 16.12.2020 erprobt. Schlussendlich hat der virtuelle Weihnachtsstammtisch gute drei bis dreieinhalb Stunden gedauert und hat allen so viel Spaß bereitet, dass dieses Format regelmäßig fortgeführt werden soll.

Daraus ist mit Beginn des Jahres 2021 ein Stammtisch für alle Masters-Teammitglieder entstanden, der immer am letzten Freitag des Monats stattfindet. Solange dies aufgrund staatlicher Regelungen in persönlichem Rahmen nicht möglich ist, bleibt das virtuelle Format erhalten. Der virtuelle Stammtisch startet immer um 20:30 Uhr, damit sowohl Teilnehmende des Online-workouts als auch Mitglieder des Mastersteam ohne vorheriges Onlineworkout teilnehmen können. Neben Unterhaltungen und dem Sinnieren, welche Aktivitäten man nach der Pandemie gemeinsam als Team angehen möchte, werden im virtuellen Stammtisch auch verschiedenste Möglichkeiten an gemeinsamen Onlinespielen (z.B. Stadt – Land – Fluss, Cards against Humanity, Scribble) getestet.

Wenn der Zeitpunkt kommt, an dem auch wieder Treffen in persönlichem Rahmen und in größeren Gruppen möglich sind, ist es Ziel dieses Format in die reale Welt zu überführen.

Trotz der in vielerlei Hinsicht schwierigen Zeiten, geht der Kontakt zwischen den einzelnen Mitgliedern nicht verloren und es wächst mit Hilfe des Onlineworkouts ein echtes Team zusammen. Dieses Team hat nicht nur ein sehr hohes sportliches Niveau, sondern zeigt auch, dass es sich zwischen-menschlich auf einem hervorragenden Niveau zusammenfindet und versteht. Das Mastersteam geht daher, trotz eingeschränkter Trainingsmöglichkeiten, gestärkt aus der Pandemie hervor.

Links zu Workoutvideos:

- 7 Minuten Plank Challenge: <https://youtu.be/CI3o5FYbtOo>
- 30 Min. Ganzkörper Workout: <https://youtu.be/ESPWInC1oaQ>



„Masters 1“ Training im Lockdown

Wie bei den meisten Sportarten galt auch bei den Schwimmern, dass mit wenigen Ausnahmen, kein regulärer Trainingsbetrieb möglich war. Die Ausnahmen betrafen Kader- und Profisportler, denen zugestanden wurde, unter strengen Auflagen trainieren zu dürfen. Nachdem der Bayerische Schwimmverband auch einen Masters-Kader führt, galt diese Trainingsfreigabe auch für eine sehr begrenzte Anzahl von Club-Masters. Die vorgegebenen Trainingszeiten ab 14:00 Uhr waren zudem nicht ideal, aber in Zeiten von Homeoffice auch machbar.

Erfreulicherweise hat diese Trainingsmöglichkeit auch dazu geführt, dass sich weitere BSV Masters dem Club angeschlossen haben und Mitglieder wurden. Darunter sind auch vier Aktive des TB Erlangen, die die Möglichkeiten im Langwasserbad sehr beeindruckten. Die angemietete Bahn stand somit ausschließlich FCN Aktiven mit Kader Status zur Verfügung. Wir sind zuversichtlich, dass zumindest ein Teil dieser Aktiven in den AKs 25 – 65 auch nach Corona bei uns bleibt. Darunter sind Titelträger auf Bayerischer und Deutscher Ebene im Mastersbereich. Unabhängig von diesen möglichen Zugängen, war es schon vor dem Lockdown recht eng im Masters Training. Daher wird aktuell auch mit NüBad über die Anmietung weiterer Bahnen gesprochen, die z.T. noch von anderen Vereinen angemietet sind, aber nicht adäquat genutzt werden. Unser Ziel ist es, ab Beginn der Hallensaison 21/22 im September mehr Platz für den wachsenden Leistungsbereich der Masterschwimmer zu bekommen.

Nichtsdestotrotz war die Phase seit November für alle Masters eine Herausforderung. Die Mannschaft war geteilt in einen großen Teil, der im „Trockenen“ saß und einigen wenigen, denen die gesetzlichen Vorgaben ein Training im Wasser ermöglichte. Für die Mannschaft und jeden Einzelnen war dies keine schöne Situation. Wir sind froh, dass Anfang Mai im Clubbad der Normalbetrieb wieder aufgenommen werden kann, und die „Masters 1“ wieder als Team gemeinsam schwimmen dürfen.

Geplante Saisonöffnung: 17. Mai

Wir wünschen unseren Mitgliedern und unseren Gästen
125 Tage schönes Wetter



Nürnberg's Goldene Zukunft beginnt vor dem Clubbad

Diesen Eindruck könnte man gewinnen, als der Goldene Ring (Organisation zur Unterstützung der Nürnberger Olympia Kandidaten), die Premiere seiner Plakataktion vor dem Clubbad startete. Mit dabei waren u.a. Doppel-Olympiasieger und Goldener Ring Vorstand Max Müller, Benny Jung von der Sparkasse Nürnberg, Sponsor Prof. Dr. Rödl (Rödl & Partner) und Taliso Engel. Seit Gründung der Organisation im Jahr 2015 unterstützen neben Rödl & Partner auch die Sparkasse Nürnberg, die alpha Gruppe sowie Lebkuchen Schmidt (beide Gerd Schmelzer), IPP von Volker Klügl sowie die Stadt Nürnberg diese Förderorganisation für den Spitzensport.

Foto: Goldener Ring



Gutmann

Gutes Hefeweizen

Am Kreuzberg 1 • 85135 Titting • Tel.: (08423) 99 66 0 • info@brauerei-gutmann.de

**Endlich:
Darüber werden
sich unsere Mit-
glieder und Aktiven
besonders freuen.**

**Es darf wieder
geduscht werden!**



In der letzten Freibadsaison mussten wir coronabedingt unsere Duschen für Damen und Herren aus Sicherheitsgründen sperren. Es war zu gefährlich, in diesen Feuchträumen wegen der möglichen Aerosolverteilung das Duschen zu ermöglichen. Auch durch lautstarke Proteste uneinsichtiger Mitglieder war das nicht zu verhindern. Zu groß die Verantwortung für die Verantwortlichen im Rahmen des Hygienekonzepts.

Nun wird alles gut: in den Duschräumen bei Damen und Herren sind jeweils drei Duschpaneele mit Thermostatfunktion eingebaut worden. Sie sind in dem geforderten Abstand und haben kleine Trennwände dazwischen.

Die Armaturen bieten einen einstellbaren Verbrühschutz, die Wassertemperatur wird von einem Sensor konstant gemessen. Die Maximaltemperatur ist programmierbar; damit ist für einen reibungslosen Betrieb gesorgt.

Spülprotolle dokumentieren lückenlos die notwendigen Spülintervalle zur Keimfreiheit und Erhaltung der Trinkwasserhygiene. Bakterien wie Legionellen haben keine Chance.

Und ganz wichtig: die Luft wird mittels eines hydrostatischen Luftfilters abgesaugt. Die Aerosole werden über den Filter nach außen abgeleitet.

Trotzdem ist Vorsicht angebracht, denn wer weiß, was das diesjährige Hygienekonzept noch an Überraschungen bereithält

2 Jahre Club-Triathlon – ein Resümee

Über zwei Jahre gibt es die Sparte Triathlon nun schon beim Club, Zeit um eine Zwischenbilanz zu ziehen.

Mitgliederentwicklung

Im Jahr 2018 wurde die Sparte Triathlon mit damals rund 40 Mitgliedern gegründet. Ziel war es in etwa zwei Jahren ca. 50 triathlonbegeisterte Personen beim Club zählen zu können. Dieses Ziel wurde bereits im Jahr 2019 erreicht und stimmte positiv für das kommende Jahr 2020. Doch das Jahr 2020 brachte leider die Corona-Pandemie mit sich und diese wirkte sich natürlich auch auf unsere Mitgliederentwicklung aus. Positiv ist, dass sich die Anzahl der Triathleten beim Club 2020 kaum verändert hat. Die Anzahl der Eintritte neutralisiert die der Austritte. Wir konnten im vergangenen Jahr elf Sportler für unser Angebot begeistern, mussten allerdings auch zehn Austritte verbuchen. Wir bekommen weiterhin viele Anfragen zum Probetraining und sind überzeugt, dass wir mit unserem Angebot und unserer Öffentlichkeitsarbeit via Webseite und Facebook auf dem richtigen Weg sind. Dies stimmt uns zuversichtlich, auch in Zukunft weiter wachsen zu können.



Trainingsangebot

Mit unserem Trainingsangebot sind wir inzwischen gut aufgestellt. Wir bieten 3x in der Woche Schwimmtraining, zusätzlich gibt es eine Gruppe für schwimmschwächere Triathleten. Hier wird einmal wöchentlich ein besonderes Augenmerk auf die Technik gelegt und „Kacheln zählen“ steht nicht im Vordergrund. Besonders gut angenommen wird vor allem unser Lauftraining, das wir einmal pro

Woche auf der Tartanbahn anbieten. Hier wird der Fokus auf Lauftechnik und Intervalle gelegt – zwei Dinge, die man sonst eher nicht freiwillig macht. In den Sommermonaten organisieren wir außerdem in regelmäßigen Abständen gemeinsame Radausfahrten, die ebenfalls gut angenommen werden.

Vereinskleidung

Damit wir bei Wettkämpfen und Training alle einheitlich unterwegs sind und auf den ersten Blick dem „Club“ zugeordnet werden können, haben wir seit Ende 2019 auch eine Vereinskleidung.

Bei unserem Ausstatter beziehen wir Triathlonanzüge, Radbekleidung und Laufbekleidung im Club-Design. Durch gesammelte Sponsorengelder konnten die Kleidungsstücke erheblich vergünstigt an die Vereinsmitglieder abgegeben werden; sie werden gerne getragen, zum Beispiel beim gemeinsamen Rad- oder Lauftraining. Leider konnten wir unsere Farben auf Grund der Corona-Pandemie kaum bei Wettkämpfen zeigen, hoffen aber auf baldige Änderung!



Die neue Vereinskleidung im Einsatz beim Radtraining.

Wettkämpfe

Die Saison 2019 verlief sehr erfolgreich für die Club-Triathleten, darüber wurde in den Newslettern viel berichtet. Ganz anders verhielt es sich mit der Saison 2020. Da eine Triathlonsaison etwa im April startet und Wettkämpfe dann bis in den Oktober stattfinden,

war die Saison auf Grund der Corona-Pandemie beendet, bevor sie begonnen hatte. Ein Training ohne motivierende Wettkämpfe ist sicherlich eine gewisse Zeit lang möglich, irgendwann wird die Suche nach persönlichen Zielen allerdings schwierig.

Wir hoffen daher alle, dass wir 2021 wieder etwas normaler erleben dürfen, auch, was die Wettkämpfe angeht. Wir sind auf jeden Fall motiviert und haben Lust solche Bilder wie unten wieder viel öfter zu erleben.



Podiumsbild des 10-Freunde-Teamtriathlon aus 2019

MIT **ALGENHANS** ZU

NEUEM **GLANZ!**



Fassadenwäsche ist bis zu
70% günstiger als ein Neuanstrich.

AlgenHans GmbH Ein Kooperationspartner von:

 Stuck-Stöcker GmbH  Andreas Wittmann GmbH&Co.KG

0911 94 176 176

www.algenhans.de



Wer freut sich nicht, wenn man vom Eingang des Clubbads bis zum Kinderplanschbecken geht, vorbei an den gepflegten Sträuchern, Anpflanzungen und geschnittenen Hecken und Liegewiesen oder an den liebevoll gestalteten Blumenbeeten. Das ist ein besonderer Verdienst von Marga und Helmut Heydolph aber auch Walter Huber, die bei jeder Gelegenheit hier Gutes tun.

Diese Aufgabe können die angestellten Mitarbeiter des Freibads nicht zusätzlich leisten, sind sie doch mit der Gewährleistung des reibungslosen Badebetriebs voll ausgelastet. Dies ist aber nicht der einzige Punkt im Clubbad wo Insider sagen, das könnte auch schöner oder gepflegter sein.

Da wäre zunächst die Clubmitgliederecke neben den Becken an der Valznerweiherstraße. Wir haben neue Tische und Stühle wie auf der Cafeteria und Sonnenschirme, die wir dort aufstellen wollen. Aber damit ist es nicht getan. Sie brauchen eine pflegende Hand, die für Ordnung und Sauberkeit sorgt.

Der Kinderspielplatz mit seinen verschiedenen Geräten muss schon allein aus Sicherheitsgründen im Auge behalten werden. Gelegentliche Kontrollen, kleinere Wartungsarbeiten sind hier während der Saison notwendig und angebracht.

Das Gleiche gilt für die Fitnessgeräte hinter der Cafeteria neben der Fußball-Anlage. Nur eine gepflegte Anlage animiert Mitglieder und Gäste sie zu nutzen.

Oder die Duschsäulen am Rande der Schwimmbecken. Sieht nicht gut aus, wenn sie stetig tropfen, eine leichte Patina von Wasser-rückständen haben oder sich Pfützen bilden, weil das Wasser nicht abläuft

Das sind nur wenige Beispiele, die nach Paten rufen. Wenn Sie sich gerne hier einbringen wollen, scheuen Sie nicht zurück und sprechen Sie mit Rudi Meinecke über die Details. Er würde sich freuen - und auch unsere Gäste und Mitglieder.

Sportstudio unter freiem Himmel

5 Stationen Outdoor-Fitness-Studio, bestehend aus hochwertigen Fitnessgeräten, erwarten die Clubbad-Besucher.

Hinter den Gästenumkleiden finden Sie einen Parcours mit interessanten Stationen für Ihre Fitness.

Warum nicht vor dem entspannenden Schwimmen eine Trainingsrunde absolvieren?

Ein Multifunktionstrainer, Ruderzug, Crosstrainer, Brust-/Schulterpresse und Slackline bieten viele Möglichkeiten sich zu fordern. Die Geräte sind ab dem Alter 14+ freigegeben.

Einfach einmal ausprobieren. Alle Geräte sind mit guten Anleitungen und Informationen versehen. Ihre Armbeuger und -strecker, Waden-, Oberschenkel, Gesäßmuskeln und noch viele mehr werden es Ihnen danken.



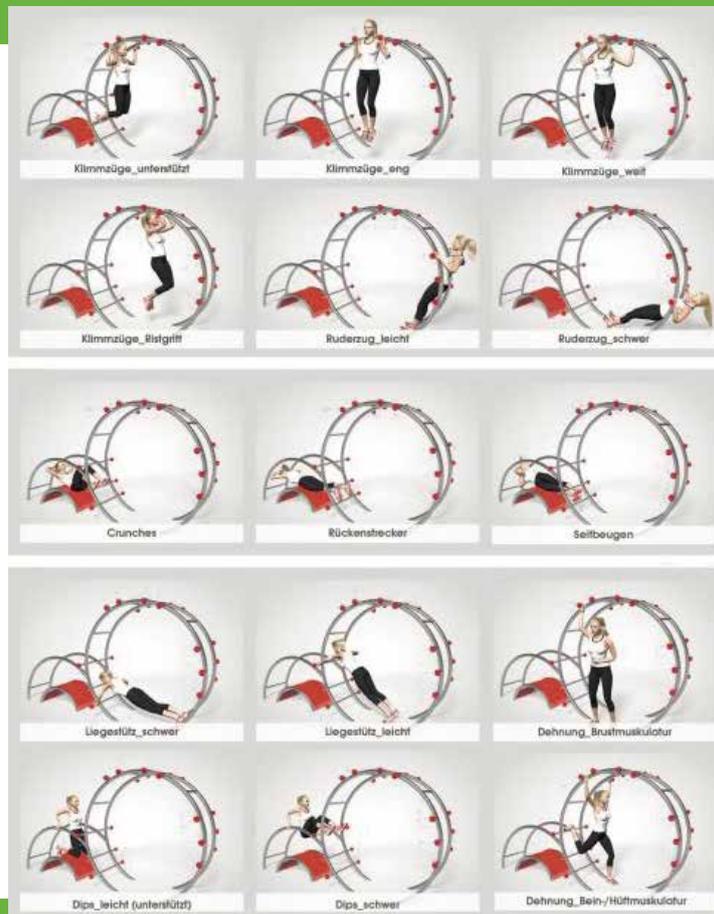
**Multi-
funktionstrainer**



Ruderzug



Crosstrainer



**Multifunktionstrainer
für Schultern und Biceps, Bauch
und Rücken, Brust, Trizeps und
Dehnung.**

Ohne Abbildung:
Schulterpresse und Slackline

Wir alle sind froh, wenn die Corona Einschränkungen gelockert werden und wieder mehr Sport an der frischen Luft auch in Gruppen möglich ist. Unser Outdoor-Fitness-Bereich steht allen Mitgliedern jederzeit zur Nutzung zur Verfügung (Ausnahme: Trainingszeiten der Aktiven).

Nur Wenige kennen sie, aber viele schätzen ihre Arbeit

Ob auf dem Clubbadgelände, in den Umkleieräumen und Kabinen, auf den Zugangswegen oder wie zuletzt im Liegendepot: hier wird ausgebessert, gestrichen, umgebaut und renoviert. Das machen engagierte Mitglieder, die meistens zu einer Zeit, wenn keine Badegäste das Clubbad besuchen, sich einbringen und Arbeiten verrichten, für die man kaum Handwerker findet. Zwei wollen wir heute mal vorstellen, auch mit dem Hintergedanken, dass sie vielleicht Nachahmer finden, die gerne einen Teil ihrer Freizeit für Arbeiten einbringen, die sie gerne machen und uns beim Erhalt und Pflege des Clubbads helfen. Und Kosten sparen.

Da wäre

Jürgen Staib



der schon seit seinem 8. Lebensjahr Club-Mitglied ist, spielte Wasserball, dann Tennis und ist nun an den Ort seiner sportlichen Wurzeln zurückgekehrt. Nun hält er sich mit Schwimmen und selbstgewählten Arbeitseinsätzen fit. Der ruhelose beinahe 80er möchte, dass das Clubbad gut aussieht.

Wie oft machst Du eigentlich „Begehungen“ im Clubbad?

Eigentlich ganzjährig – denn manche Arbeiten kann man nur zu bestimmten Zeiten machen. Manche Missstände werden mir auch zuge-
tragen.

und

Wolfgang Stich



der Vater von Claudia Stich, der bei der Betreuung seiner Tochter nicht mehr so stark gefordert ist und gerne seine Zeit sinnvoll gestaltet. Er organisiert gerne und hat klare Vorstellungen von Abläufen. Er ist sich aber auch nicht zu schade, stundenlang Reinigungsarbeiten mit dem Hochdruckreiniger zu übernehmen.

Was machst Du lieber: die körperlichen Arbeiten als sportlichen Ausgleich oder Organisieren?

Beides gefällt mir, aber es sollte abwechselnd sein und vor allem auch sinnvoll.

Worauf fällt Dein Hauptaugenmerk?

Auf alle Schäden durch Verschleiß die man mit einfachen Mitteln beheben kann, wie Farbausesserungen oder kleinere Reparaturen und Risse am Mauerwerk.

Wann ist für Dich „Saison“?

Wenn im Herbst keine Badegäste mehr kommen und je nach Wetterlage bis zum Neustart im Mai. In dringenden Fällen auch an Schlechtwettertagen während der Saison.

Und was fällt da an?

Türen und Wände, auch Fußböden, Umkleidekabinen für Mitglieder und Gäste, aber auch die über 20 Bänke oder die roten Außenbeleuchtungen und die Spielgeräte für Kinder auf dem Freibadgelände. Die Bänke sind besonders pflegebedürftig, sind sie doch Wind und Wetter ausgesetzt und werden darüberhinaus noch permanent von nasser Badebekleidung angefeuchtet. Des Öfteren mussten deshalb auch schon Bretter ersetzt werden.

Hast Du auch Helfer?

Eigentlich kaum, ich bin meistens alleine, aber unser Sponsor SW-color hilft mir, wo möglich, mit Farbe. Das entlastet unseren Etat.

Bist Du ein Musikfan, weil Du Dich besonders bei „Rock im Park“ einbringst?

Aus dem Alter bin ich raus, aber ich beobachte seit Jahren, dass wir mit unserer Lage von dieser Veranstaltung profitieren können. Erst waren es einzelne Musikfreaks die anfragten, ob sie vielleicht vor unserem Eingang ihr Zelt aufstellen dürfen oder nur unsere Duschräume benutzen dürfen um sich frisch zu machen. Dann kamen Anfragen nach einem Frühstück auf unserer Cafeteria usw.

Und da vermutest Du noch mehr Möglichkeiten dahinter?

Selbstverständlich, das hat Potential. Wir haben dann ein „Rock-im-Park-Paket“ kreiert und weiterentwickelt. Vom 3-Tage-Dusch- und Badepaket bis zum reservierten Parkplatz. Und viele Musikfreaks wurden Stammgäste. Es wurde von Jahr zu Jahr mehr.

Und dann kam 2020 Corona, was nun?

Wir hatten in einer kleinen Arbeitsgruppe viele Möglichkeiten diskutiert und wollten erstmals stärker auftreten, nicht zum Nachteil unseres Schwimmbads. Aber mehr möchte ich hier nicht verraten, denn Corona geht vorbei und „Rock im Park“ kommt wieder.



Was war Dein „schwierigstes“ Projekt?

Zweifelslos unser Technikeller nach Einbau unserer neuen Wasseraufbereitung. Nach Entfernung der Umbaupuren waren Wände und Böden, aber auch Geländer und Stufen zu streichen. Die räumliche Enge und die Höhe der Räume wurde dann zu einer sportlichen Leistung.

Und was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Dass alle mehr Rücksicht nehmen, denn viele Schäden müssten nicht sein, wenn alle schonender damit umgehen würden.



Kaum hatten Rudi Meinecke und Wolfgang Stich das Liegendepot „entkernt“ war schon Jürgen zur Stelle und versah Fussboden und Wände mit frischer Farbe

Interview:
Klaus Schwarzmann



Themenwechsel: was bewegt Dich die Wege zu den Gästekabinen und die Flächen rund um die Becken stundenlang mit dem Hochdruckreiniger zu bearbeiten?

Ganz einfach erklärt: vor dem Saisonstart haben sich unser Bademeister und sein Mitarbeiter vor allem um die Badtechnik und die Becken zu kümmern. Da ist mir bewusst, dass ich mit meinem Einsatz richtig helfen kann. Reinigungsarbeiten rund um die Becken müssen gemacht werden, nicht nur wegen der Optik, sondern auch wegen der Hygiene. Und das dauert ...

Und bei der Sanierung des Liegendepots hast du auch geholfen?

Ja, die 24 Jahre alte Einrichtung war nicht mehr bedarfsgerecht. Die Maße der Liegen haben sich im Laufe der Zeit verändert, da wurde es zunehmend schwieriger die Wünsche unserer Gäste und Mitglieder zu befriedigen. Alles musste raus, alles wurde grundgereinigt und frisch gestrichen. Und dann konnten auch größere Boxen angelegt werden.

Und wie geht es weiter?

Wenn ich für bestimmte Einzelaufgaben gebraucht werde und ich helfen kann bin ich auch ansprechbar – immer vorausgesetzt, die Gesundheit spielt mit.

8. Mai Frühjahrsaktion im Clubbad

Wir wollen Spuren des Winters beseitigen und Kabinen und Umkleiden grundreinigen. Dazu treffen wir uns um **9.00 Uhr** unter dem Motto „wenn viele mithelfen sind wir bald fertig“.

Liegendepot geöffnet

Sie haben an diesem Tag auch die Chance die Liegen wieder im renovierten Liegendepot einzustellen. Nutzen Sie die Möglichkeit, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen!

Umkleideschränke

für Damen und Herren sind noch frei!
Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an Rudi Meinecke.

WAREMA Markisen schaffen

FreiRaum für Großes.

warema

Der SonnenLichtManager

PETER SWATOSCH

Meisterfachbetrieb

Fenster · Türen · Tore
Sonnenschutzsysteme
Rolläden · Insektenschutz



Guðrunstr. 43
90459 Nürnberg
www.swatosch-fenster.de
Tel. 0911-457777

Wasserball zu Zeiten von Corona

Nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 konnten im Juni, nach den bereits seit Mai trainierenden Kadersportlern, endlich auch alle anderen Wasserballer mit einem Training auf der grünen Wiese und später in reduzierter Form auch im Wasser wieder beginnen.

Allerdings währte die Freude nur kurz, denn unterbrochen durch die Sommerferien, war es Ende Oktober schon wieder aus und sämtlicher Trainingsbetrieb, mit Ausnahme der für die Kaderathleten, musste sofort wieder eingestellt werden.

So besteht seit November 2020 der Trainingsbetrieb der Barracudas wieder nur für die Kadersportler über den Wasserball Landesstützpunkt, den wir zum Glück seit 2019 in Nürnberg haben.

Es trainieren am LSP mittlerweile ca. 30 Sportler der Barracudas in 3 Altersklassen (U12, U14 und U16) bis zu 6x bzw. ab der U14 bis zu 9x in der Woche im Vereinsbad des Post SV.

Dass dies möglich ist, verdanken wir u.A. auch dem Post SV, da dieser das Bad trotz Corona weiterhin betreibt und uns somit das Training in dieser Intensität ermöglicht. Ferner erfordert es aber auch ein konsequent einzuhaltendes Hygienekonzept, regelmäßige PCR Testungen der Athleten, sowie eine lückenlose Kontaktnachverfolgung bei einem eventuell positiven Corona-Fall.

Allen am Trainingsbetrieb teilnehmenden Wasserballern ist bewusst, dass es sich dabei um ein Privileg handelt, das so nicht selbstverständlich ist und man sich deshalb absolut an die Vorgaben und Regeln halten muss, damit dies auch weiterhin möglich ist.

Zum Glück scheint die Talsohle mittlerweile durchschritten zu sein, denn mit dem Sinken der Inzidenzzahlen und den damit verbundenen Lockerungen sind wir nun wieder in der Lage, allen Sportlern einen ersten Einstieg in das Training bei den Barracudas anzubieten und durchführen zu dürfen.

Den Anfang konnten unsere Wasserballer unter 14 Jahren machen, die in der Woche ab dem 8. März mit einem Athletiktraining auf dem Sportplatz im Freien beginnen konnten.

Die älteren Sportler können im Zuge von weiter sinkenden Fallzahlen im 2 Wochenrhythmus folgen. Die Trainingsmöglichkeiten werden weiter ausgebaut, damit baldmöglichst alle Wasserballer wieder wie gewohnt in ihrem Element Wasser trainieren und Bälle werfen dürfen.

Allerdings immer unter Voraussetzung der geltenden Regeln und einhalten des Hygienekonzeptes.



Trauriger Trainingsalltag: Die Corona-Regeln bieten nicht viel Spielraum für kreatives Mannschaftstraining. Zu stark beeinflussen die Vorgaben den Trainingsbetrieb. Verständlicherweise haben Jugendspieler dafür wenig Einsicht. Aber alle sind dankbar und zufrieden, dass sie überhaupt Wasserflächen für ihren Sport haben. Bleibt die Hoffnung, dass es bald besser wird ...

Wie geht es weiter mit Wettkämpfen?

Eine reguläre Saison für das Jahr 2021 wird es leider nicht geben, aber es werden intensive Planungen angestellt, in welcher Form ab Sommer ein Spielbetrieb unter Einhaltung aller Vorgaben ermöglicht werden kann bzw. dies von den Vereinen auch umsetzbar ist.

Denn der Wettkampf ist der Lohn für das Training eines Wasserballers. So soll auch die Deutsche Meisterschaft für alle bereits im September los gehen, direkt nach unseren Sommerferien.

Wir hoffen und wünschen uns, dass im Winter, mit Beginn der Saison 2021/2022 diese Pandemie soweit im Griff ist, dass alle Sportler wieder uneingeschränkt ihrem Sport nachgehen dürfen und ein normaler Spielbetrieb mit vielen tollen Spielen und Emotionen möglich ist.

BLEIBT GESUND !

**Umkleideschränke
für Damen und Herren sind noch frei**

Bitte wenden Sie sich direkt an Rudi Meinecke

Interview mit einem Nationalspieler

Am besten stellst du dich unseren Lesern kurz vor. Wer bist du, wie alt bist du und wo stehst du gerade in deiner Karriere als Wasserballspieler



Ich bin 12 Jahre alt heiße Dimitrij Vasilev und bin gerade im NK2 Kader. Das ist ein Nachwuchskader des Deutschen Schwimmverbandes, der dieses Jahr U15 Europameisterschaft hat.

Wie sieht denn ein typischer Trainingstag mit Schule bei dir aus:

5.00 Uhr aufstehen und Sachen packen.

5:30 los fahren ins Training.

6:00 – 7:30 Training

Danach fahre ich heim und starte schon den Onlineunterricht von unterwegs.

Von 8:00 – 14:00 habe ich Schule – mein Frühstück ist dann um 9:30 Uhr.

Mittag ist dann um 16 Uhr nach den Hausaufgaben. Um 16:30 geht es los ins Training, welches dann von 18.00 – 20.00 Uhr geht. Danach fahre ich heim und esse um ca. 21:30 Abend.

Gibt es etwas Besonderes auf das du bei deiner Ernährung achtest.

Kein Fastfood, viel Eiweiß. Generell bewusste gesunde Ernährung.

Wie läuft denn eine ganze Woche bei dir ab?

Ich trainiere 9x pro Woche im Wasser, davon 3x Frühtraining und 6x abends.

Was sind aktuell deine Ziele, wo bist du, wo willst du hin?

Mein Ziel ist, dieses Jahr mit zur EM-Qualifikation zu fahren. Ich bin hier gerade am Anfang meines Ziels als jüngster Spieler in der U15 Nationalmannschaft. Später möchte ich in den Olympiakader kommen und mich dort halten.

Du bist in der Nationalmannschaft und bereitest dich auf die EM vor. Wie genau läuft das aktuell in Corona-Zeiten?

Es läuft schwer, weil man nicht genug Training hat und vor allem nicht zusammen trainieren kann als Nationalmannschaft. Als Team haben wir regelmäßig Zoom Meetings mit unseren Nationaltrainern und allen Sportlern. Dort besprechen wir Taktiken und Punkte die wir für die Nationalmannschaft brauchen und das sollen wir dann im Training üben.

Woher wissen deine Nationaltrainer was du so täglich im Training machst?

Wir haben dafür eine spezielle App, in der wir unsere Trainingseinheiten jeden Tag eintragen. Dort gebe ich an, was ich genau wann und wie lange gemacht habe.

Was sagen denn deine Mitspieler zu deinem Erfolg und dem was du machst?

Sie unterstützen mich auf meinem Weg. Meine Mitspieler sind wie meine Familie, wird sind schon sehr lange zusammen.

Was wünschst du dir für deine sportliche Zukunft und darüber hinaus?

Ich wünsche mir auf meinem sportlichen Weg, dass ich viele Ziele schaffe, die sich meine Mannschaft und ich gesetzt haben. Ich möchte später einen gutbezahlten Job finden und eine Familie gründen.

Welche Mannschaft ist neben den Barracudas deine Lieblingswasserballmannschaft?

Die deutsche Nationalmannschaft.

Wo siehst du dich und die Barracudas in der Zukunft?

Die Barracudas werden die beste Mannschaft Deutschlands.

Wie unterstützt dich deine Familie im Sport?

Meine Familie unterstützt mich am meisten. Gerade meine Mutter reist überall mit mir hin und fährt mich überall hin. Damit hat sie mich besonders als ich noch am Anfang sehr weiter gebracht und tut das immer noch.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
1	Schwimmen Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen Schwimmen
2	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
3	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
4	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
5	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
6	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
7	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
8	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
9	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
10	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
11	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
12	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
13	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen
14	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen	Schwimmen Schwimmen Schwimmen

**Als Beispiel
Mein Trainingsplan der KW 5**

Clubbad

Dein Geschenk schlägt bestimmt hohe Wellen! !



Verschenke doch einfach BADESPASS für die Badesaison 2021 in einem der schönsten Freibäder Nürnbergs dem CLUBBAD!

Das 8x 2 Stundentickets GeschenkSet!

Gibt's an unserer Freibadkasse zum Glückwunschkreis von

NUR € 48,00.

Zum Geburtstag und vielen anderen Anlässen und Gelegenheiten.

+ GeschenkBonus:

Nach dem Einlösen erhält der Beschenkte bei Rückgabe für jedes Ticket € 2,00 zurück.

Z.B. für ein cooles Eis in unserer Cafeteria!