

NULL8

DAS VEREINSMAGAZIN DES **SV BAYER UERDINGEN 08 E.V.**



SCHWIMMEN MIT HANDICAP
SEITE 8



UNSERE PIRATES
SEITE 18/19



EIN HERZ FÜR BIENEN
SEITE 26

Wakeboard,
Winch-, Pump-
& Wingfoil

**Trendsportarten –
jetzt neu bei uns!**

Seite 10/11



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Deutschlands größter Schwimmverein

4. AUSGABE – 2. Halbjahr 2022
Kostenfrei



Höchstleistung kann nur bringen, wer an sich glaubt, wer gefordert und gefördert wird. Dieses Prinzip ist fest in unseren Werten verankert und leitet Mitarbeiter genauso wie Topathleten und Nachwuchssportler, die wir seit mehr als 100 Jahren vielfältig unterstützen. Inklusion und gemeinsames Training gehören zur Sportförderung von Bayer. Genauso wie die Freude am gemeinsamen Erfolg.

www.sport.bayer.de

Höchstleistung



*Liebe Mitglieder und Mitarbeiter*innen
des SV Bayer Uerdingen 08 e.V.,*

in der diesjährigen Sommerausgabe präsentieren wir Ihnen erneut eine Vielzahl an unterschiedlichen Themen wie diverse Behind-the-Scenes-Einblicke und Interviews, Ausblicke für Herbst/Winter 2022 und Hintergrundinformationen zu Long-Covid mit Tipps langfristig zu regenerieren und wieder gesund zu werden.

Noch vor ein paar Monaten haben wir dem Ende der Pandemie entgegengefeuert und wollten mit Ihnen zusammen einen möglichst sorgenfreien Sommer im Verein erleben. Seit dem 24. Februar 2022 erleben wir jedoch erneut eine andere Welt. Aufgrund des Ukraine-Krieges belasten uns alle erneut große Sorgen, Ängste und Ungewissheiten. Hinzu kommt, dass wir als Endverbraucher schon jetzt die Auswirkungen des Krieges in unserem Geldbeutel spüren und uns die Schicksale aller Kriegsbedrohten mental sehr bedrücken.

Wir als Verein waren und sind stets bemüht ein Heimathafen, ein Ankerplatz für Sie alle zu sein. Für unsere Mitglieder und Mitarbeiter*innen haben wir jederzeit ein offenes Ohr und wir bemühen uns, Angebote zu schaffen, um zum Beispiel Geflüchtete langfristig zu integrieren. Dieses bedarf eines Planungszeitraumes und wir bitten an dieser Stelle um Verständnis, wenn wir Einzelanfragen zunächst sammeln und mittel- bis langfristig entsprechende Kurse entwickeln. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und kommen dieser mit vollem Engagement nach.

Aktivitäten sind die eine Sache, die andere ist Ihre/unsere mentale Gesundheit. Wir appellieren an alle besonders jetzt gut aufeinander zu achten und uns anzusprechen, wenn Sie diesbezüglich Herausforderungen verspüren. Wir können dann gemeinsam Angebote entwickeln, um die aktuelle Zeit gut und gesund zu überstehen.

An dieser Stelle möchte ich auf vorherige Ausgaben von NULL8 verweisen und auf unsere neue Webseite. Dort gibt es eine Vielzahl an Themen, die vermutlich für jeden Einzelnen einen Mehrwert haben und vom aktuellen Alltag etwas ablenken und motivieren.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer – mit viel Sonne, Freizeit und Bewegung. Nichts ist wichtiger für unser mentales Gleichgewicht!

Passen Sie weiterhin auf sich auf und bleiben Sie gesund!

*Ihr
Dr. Claus Rüdiger*

(Stellvertretender Vorsitzender des SV Bayer Uerdingen 08 e.V.)



SEITE 10



SEITE 29



SEITE 20



SEITE 24

VORWORT _____ SEITE 03

BREITEN- & GESUNDHEITSSPORT

BEBOARD _____ SEITE 06

PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG _____ SEITE 07

SCHWIMMEN MIT HANDICAP _____ SEITE 08/09

TREND- & LEISTUNGSSPORT

RUND UMS FOILEN _____ SEITE 10/11

LEISTUNGSSCHWIMMEN

STECKBRIEFE UNSERER TRAINER _____ SEITE 12/13

SAISONRÜCKBLICK _____ SEITE 14/15

NEUER AUSSTATTER: ARENA _____ SEITE 15

WASSERBALL

NATIONALMANNSCHAFT DER DAMEN _____ SEITE 16

POKALFINALE 2022 _____ SEITE 17

UNSERE JÜNGSTEN – DIE PIRATES _____ SEITE 18/19

NEUES KAMERASYSTEM _____ SEITE 19

HAI-SCHOOL

SPORTFACHLICHE LEITUNG: KATHARINA BERAN _____ SEITE 20

FRAGEN RUND UM DIE HAI-SCHOOL _____ SEITE 21

AKTUELLES

MITGLIEDERVERSAMMLUNG _____ SEITE 22

PRODUKTE AUS UNSERER KOLLEKTION _____ SEITE 23

EVENTS AM WALDSEE _____ SEITE 24

WIR SIND DIVERS _____ SEITE 25

NACHHALTIGKEIT

EIN HERZ FÜR BIENEN _____ SEITE 26

SPASS FÜR KINDER _____ SEITE 27

GESUNDHEIT

LONG-COVID _____ SEITE 28

BEHIND THE SCENES

CHRISTIAN HARENBERG BEIM EXTREM-TRIATHLON _____ SEITE 29

KIDS

SPIELPLATZ-PATEN GESUCHT _____ SEITE 30

WAKEBOARD-CAMP _____ SEITE 31

KREUZWORTRÄTSEL _____ SEITE 32

EVENTKALENDER _____ SEITE 33

IMPRESSUM _____ SEITE 34

BEboard – Workouts auf dem Wasser



Seit einiger Zeit bieten wir vom SV Bayer Uerdingen 08 Workout-Kurse der besonderen Art an. Mit Hilfe einer Floating Fitness-Matte – dem so genannten BEboard – macht ihr Fitness-Übungen nicht im, sondern auf dem Wasser. Ob Yoga, Pilates oder Cardio-Training – beim speziellen BEboard-Workout werden Körperhaltung und Bewegungsabläufe trainiert. Das effektive Ganzkörpertraining bringt zusätzlich Power, denn durch die Bewegungen des Wassers müssen die Übungen auf dem BEboard körperlich und geistig ausgeglichen werden. Es fördert das Gleichgewicht, die Koordination und kräftigt die Muskulatur.

Das intensiviert das gesamte Training, das Kräftigungsübungen und koordinative Elemente enthält. Somit stellt das BEboard zurzeit die modernste Form des Aqua-Fitness dar. Für das Ganzkörpertraining befindet ihr euch stehend, sitzend und liegend auf dem BEboard, das die Wasserbewegungen auf euch überträgt. Das stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern schult zusätzlich eure Koordination. Und durch den Wasserwiderstand könnt ihr euch dazu richtig auspowern. Mit dem BEboard-Training ist Fitness ganz neu erlebbar. Probiert es aus!

Infos zu Kurszeiten erfahrt ihr auf unserer Webseite.



Dabei bieten wir verschiedene Schwerpunkte an:

- **BEboard Corelax:** Dieses Programm ist auf die Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgerichtet. Die Übungsabläufe basieren auf Core-Trainings- und Pilates-Programmen.
- **BEboard Active:** Ihr erlebt ein sehr intensives Herz-Kreislauf-Training mit zusätzlichem Muskelaufbau – vor allem für die Tiefenmuskulatur. Zudem werden Koordination und Gleichgewicht geschult.

Prävention und Gesundheitsförderung – wir machen mehr!

Bio-Impedanz-Analyse (BIA)

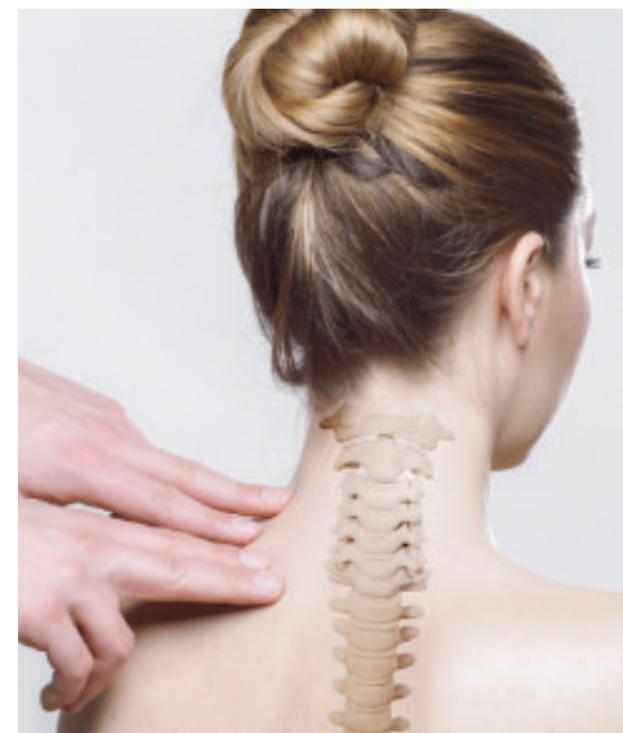
Wer gesund und fit bleiben möchte, muss seinen Körper ganzheitlich betrachten. Dabei darf man die Zusammensetzung aus Muskeln, Fett und Wasser nicht außer Acht lassen. Anhand einer Bio-Impedanz-Analyse wird die Körperzusammensetzung errechnet. Dabei wird ein schwacher Wechselstrom mit einer hohen Frequenz durch den Körper geleitet. Aus dem Widerstand, den der Körper dem Wechselstrom entgegensetzt, erhält man die Messwerte. Die Durchführung tut nicht weh: Man steht aufrecht auf einer Messplatte, die mit Elektroden für die Fußsohlen versehen ist. In den Händen hält man die restlichen Elektroden, so dass ein geschlossener Mess-Kreislauf entsteht. Nachdem die elektrischen Ströme mit niedriger Spannung durch den Körper zirkuliert sind, erhält man Daten zur Körperzusammensetzung.

Bei der Durchführung der Messung müssen einige Bedingungen beachtet werden, um die Messergebnisse nicht zu verfälschen. Die Messperson sollte nüchtern sein, d. h. in den letzten 24 Stunden keinen Alkohol getrunken und spätestens 2 Stunden zuvor nichts mehr gegessen haben. Außerdem sollten größere körperliche Aktivitäten mindestens 12 Stunden zurückliegen.

Wirbelsäulenmessung

Der Rücken schmerzt und jede Bewegung tut weh. Viele sind betroffen, denn Rückenschmerzen zählen bei uns zu den häufigsten Volkskrankheiten. Nach einer Umfrage durch das Robert Koch-Institut zwischen Oktober 2019 und März 2020 gaben 61,3% der deutschen Erwachsenen an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Anders ausgedrückt: Knapp zwei Drittel der deutschen Allgemeinbevölkerung ist innerhalb eines Jahres von Rückenschmerzen betroffen, rund ein Fünftel berichtet im gleichen Zeitraum über chronische, also drei Monate oder länger anhaltende, fast täglich auftretende Rückenschmerzen. Damit es erst gar nicht so weit kommt oder den ersten Haltungsschäden entgegenwirken werden können, bieten wir beim SV Bayer Uerdingen 08 Wirbelsäulenmessungen an, die euch als Grundlage bzw. Planung für eine spezifische Rückenbehandlung dient. Mit einem Messgerät – der so genannten MediMouse – wird die Wirbelsäule entlanggefahren und somit Form und Beweglichkeit des Rückens analysiert und mit Hilfe einer Software ausgewertet. Anhand eines Analyse-Dokuments kann man erkennen, ob alle Wirbelsäulenpositionen im Raum und die Winkel aller Bewegungssegmente der Brust- und Lendenwirbelsäule und die Beckenstellung richtig sind. Achtung: Diese Messung ersetzt keine umfassende ärztliche Untersuchung, sondern dient lediglich als ersten Überblick über die gesamte Thematik.

Unter Berücksichtigung der Messergebnisse, erstellen wir euch nach Wunsch einen individuellen Trainingsplan.



KOSTEN EINZELANALYSE

Back-Scan

Mitglieder: 30 Euro/Gäste: 45 Euro

Bio-Impedanz-Analyse:

Mitglieder: 30 Euro/Gäste: 45 Euro

Individueller Trainingsplan:

Mitglieder: 30 Euro/Gäste: 45 Euro

KOMBI-PAKET

Mitglieder: 49,99 Euro/Gäste: 79,99 Euro

Interesse? Dann meldet euch unter info@svbayer08.de an.

Schwimmen mit Handicap – Bewegung ohne Grenzen



Das Schwimmen ist nicht für jeden eine Selbstverständlichkeit. Besonders für geistig und körperlich behinderte Menschen stellt der Gang ins kühle Nass eine Überwindung dar. Beim SV Bayer Uerdingen 08 haben wir es uns schon seit einiger Zeit auf die Fahne geschrieben, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Handicap spezielle Schwimmkurse anzubieten, weil wir wissen, wie wertvoll und wichtig das Schwimmen für geistig oder körperlich Beeinträchtigte ist. Das Gewinnen von Selbstvertrauen und das Wachsen mit einer starken Gemeinschaft sind nur einige Vorteile, die es zu erwähnen gibt. Durch speziell ausgebildete Schwimmtrainer*innen bekommen die Teilnehmer*innen eine sichere Umgebung, um mit dem Element Wasser vertraut zu werden.

Christel Szabo, seit 2002 Kursleiterin für Schwimmkurse mit Handicap und immer mit Herzblut dabei, gibt uns einen Einblick in ihre besonderen Schwimmkurse.

1. Wie viele Kurse finden wöchentlich statt?

Insgesamt führen wir vier Kurse durch: einen Kurs für Jugendliche und Erwachsene, einen Kurs für Kinder und Jugendliche (Schwimmer*innen), einen Kurs für Anfänger und einen Kurs für schwerst-mehrfach behinderte Erwachsene.

2. Wie viele Teilnehmer*innen gibt es? Weicht die Anzahl der Teilnehmer*innen von einem „normalen“ Schwimmkurs ab?

Je nach Schwere der Beeinträchtigung ist eine 1:1 Betreuung nötig, die wir in einer Gruppenicht gewährleisten können. Die Anzahl weicht auf jeden Fall von der „normalen“ Anzahl ab. In der Gruppe mit den Schwimmer*innen sind es max. 15 Personen.

3. Was muss bei der Arbeit mit Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung beachtet werden?

Wir stellen uns auf jede(n) Teilnehmer*in individuell ein, z.B. wie sich die Person im Wasser fortbewegen kann, was sie versteht und wie weit sie unsere Tipps kognitiv umsetzen kann.

4. Hat man als Kursleiterin eine spezielle Ausbildung?

Ja, ich habe eine Ausbildung zur Motopädin und Sportlehrerin sowie eine Reha-Lizenz. Dazu kommen aufgrund meiner langjährigen Arbeit mit Menschen mit Behinderung vielseitige und langjährige Erfahrungen.

5. Welche „Softskills“ sind hilfreich?

Ein hohes Maß an Empathie ist wichtig, außerdem sollte man frei von Berührungsängsten sein.

6. Was gibt es sonst noch für Besonderheiten?

Es gibt in jeder Stunde einen Begrüßungs- und Abschlusskreis, denn Routine ist besonders wichtig. Eine feste Bezugsperson, denn Beziehung spielt eine große Rolle. Ebenfalls besteht die Möglichkeit einen Fahrdienst der Stadt Krefeld zu nutzen.



„Schwimmen tut mir einfach gut“

Bastian Kurys schwimmt seit er denken kann. Bereits im Grundschulalter nimmt er an Schwimmkursen teil. Nichts Außergewöhnliches mag man im ersten Moment denken. Aber Basti, so sein Rufname, leidet von Geburt an an Diplegie – eine beidseitige Lähmung (Plegie) zweier symmetrischer Muskelgruppen bzw. Körperteile. Bei ihm sind hauptsächlich die Beine betroffen. Doch im Wasser kann er seine Behinderung für eine Zeit lang hinter sich lassen. „Die Schmerzen sind zwar nicht komplett weg, aber der Körper entspannt sich – vor allem die Muskeln“, so der 29-Jährige. „Besonders nach einem langen Arbeitstag freue ich mich auf den Ausgleich im Wasser.“ Denn Basti arbeitet bei einem ansässigen Zeitungsverlag und ist dort für die Auftragserfassung der Kunden zuständig. Eine größtenteils sitzende Bürotätigkeit. Zusammen mit ungefähr zehn Mitstreiter*innen genießt er die Auszeit vom Alltag und die Schwerelosigkeit im Wasser. „Am liebsten mache ich Brustschwimmen. Obwohl das Schwimmen auf dem Rücken für mich besser wäre“, gesteht der sympathische junge Mann. „Manchmal müssen mich Christel oder Anke daran erinnern, nicht nur die Arme, sondern auch die Beine zu bewegen.

Dann muss ich aus meiner Komfortzone raus“, erzählt Basti mit einem Augenzwinkern. Außerdem gibt es Übungen mit kleinen Hilfsmitteln, wie Pull Buoy oder Schwimmbrett. „Das mache ich nicht so gerne. Ich habe doch schon so lange Arme, wenn ich dann noch ein Brett dazu nehme, fühle ich mich einfach superlang“, scherzt er. Als Kind hat er noch Schwimmkurse besucht, die nicht speziell für körperlich oder geistig beeinträchtigte Menschen gedacht waren. „Wir haben hier beim SV Bayer die Kurse für Handicap-Schwimmer*innen mit ins Leben gerufen, indem wir auf einem damaligen Mitgliederabend die Anregung dazu gegeben haben“, ergänzt Bastis Mutter. Seit seiner Schwimmkarriere hat es Basti bis zum Abzeichen Silber geschafft, obwohl die Prognose zu Beginn nicht so gut aussah. „Vor vielen Jahren hat mal ein Trainer gesagt, dass ich nie Schwimmen werde“. Das Gegenteil hat er allen bewiesen. „Ich brauche keine Hilfestellung und kann mich im Wasser gut fortbewegen. Schwimmen macht mir einfach Spaß und ich kann alles in meinem Tempo machen.“ Und das ist auch gut so! Denn so soll es sein bei den Schwimmkursen mit Handicap.



**Malermeister
KÜPPERS**

Farbekennen

Heinz Küppers Malermeister e.K.
Inhaber Holger Küppers
Carl-Duisberg-Straße 11
47829 Krefeld-Uerdingen

Tel.: 02151-47 57 67
Fax: 02151-15 79 42
Mobil: 0173-53 51 091
www.malermeister-kueppers.de



Ein gutes Ge„Foil“

Cooler Wassersport-Angebote

Nicht nur vielen Wassersportler*innen hat es der neue Trendsport „Foil“ angetan, sondern auch uns! Daher bieten wir seit einiger Zeit Foil-Kurse an, die garantiert süchtig machen. Denn das einzigartige Gefühl des Schwebens auf dem Wasser möchte man dann immer wieder erleben. Ob mit Winch, Wing oder Pump – bei uns ist alles möglich! Was wir anbieten und wo dabei die kleinen, aber feinen Unterschiede liegen, erklären wir dir gerne.

Foil-Starter-Kurs

Beim Foil-Starter-Kurs machen wir euch mit dem Board vertraut. Ihr lernt, euch in kürzester Zeit auf dem Board zu halten und ein erstes Gefühl für das „Schweben auf dem Wasser“ zu bekommen. Denn durch das Foilboard hebt ihr schon bei kleinen Geschwindigkeiten komplett aus dem Wasser und erfahrt das einzigartige Gefühl der Schwerelosigkeit. Mit Hilfe unserer Profis, wie Trendsport-Instruktor Steffen Driesen, haben wir für euch Rahmenbedingungen geschaffen, das euch schnell und unkompliziert erste Erfahrungen mit einem Foil-Board sammeln lässt. Die Kurse dauern 2 Stunden und finden in den Sommermonaten auf dem See und in der kälteren Jahreszeit im Aquadome statt. Durch eine Elektro-Winch, eine Art Seilzug, werdet ihr mit eurem Board übers Wasser gezogen. Dabei kann die Geschwindigkeit, je nach Können und Mut, individuell eingestellt werden. Somit ist der Kurs auch ideal für Einsteiger geeignet.



Wing-Foil

Hier habt ihr anstelle des Seils der Winch ein Segel in der Hand. Das Wing-Foil verbindet Kitesurfen, Windsurfen, Surfen und Foilen miteinander. Wobei die Ausrüstung beim Wing-Foil wesentlich kompakter ist als beim klassischen Windsurfen. Anders als beim Surfen, wo man sich mit den Wellen bewegt, gleitet man beim Wingfoilen fast schwerelos mit einem Wingfoilboard und einem Wing übers Wasser. Und das schon bei leichten Windverhältnissen.

Der Wing ähnelt einem Kite, wird aufgepumpt und ist so in wenigen Minuten einsatzbereit. Man steht oder kniet zu Beginn auf einem großen Hydrofoil-Board, mit beiden Händen hält man den Foil, ähnlich wie ein aufgepumpter Drache. Dabei merkt man, dass man nur wenig Wind benötigt, um loszugleiten. Hat man eine gewisse Geschwindigkeit erreicht, löst sich das Board von der Wasseroberfläche und es wird auf einmal sehr leicht und leicht: ein ganz neues Gefühl, wie auf einem fliegenden Teppich. Ihr schwebt mit eurem Board übers Wasser.



Winch dir was!

Oder habt ihr Bock auf andere Boards? Kein Problem! In den Sommermonaten bieten wir euch eine Reihe an verschiedenen Wassersport-Gefährten an. Ihr habt dabei die Qual der Wahl zwischen Wake-, Knee-, Wave- oder Skimboard. In 120 Minuten könnt ihr alles ausprobieren, wonach euch der Sinn steht. Mit der E-Winch ziehen wir euch dabei über den See – die Geschwindigkeit passen wir euren Bedürfnissen und Erfahrungen an.

Pump-Foil

Beim Pump-Foil kommt es stark auf die Technik an: Denn hier bewegt ihr euch nur mit eigener Muskelkraft und ohne Zug übers Wasser. Daher solltet ihr beim Pump-Foil schon sehr sicher auf dem Board stehen können und das Winch- oder Wing-Foil beherrschen. Durch eine spezielle Pump-Technik bewegt ihr euch auf eurem Board fort und bekommt auch ohne Wind eine gute Geschwindigkeit drauf.

Wo, wann und wie die Kurse stattfinden, erfahrt ihr auf unserer Webseite:



Beim Pump-Foil ist die Technik wichtig



Tolle Profis an unserer Seite: Die Jungs von Indiana Paddle & Surf Co.



Steffen Driesen zeigt, wie es geht



Ein cooles Pump-Foil-Event mit Suchtfaktor

Steckbriefe – unsere neue Trainerriege



Name: Jay Benner
Alter: 57
Beruf: Cheftrainer Schwimmen

Beim SV Bayer zuständig für:

Die gesamte Entwicklung des Wettkampfschwimmprogramms.

Wichtige Stationen im Leben:

- Im Alter von 9 Jahren mit dem Leistungsschwimmen begonnen
- Abschluss in „Liberal Arts Political Science“ auf der University of Washington
- Seit mehr als 35 Jahren Erfahrung als Trainer an der Universität, im Verein und in der Nationalmannschaft

Erfolge im Schwimmsport:

- All-American an der University of Washington und erfolgreichster Schwimmer von 1983 bis 1987.
- 1985 bis 1988 Top 25 der Weltrangliste in den Disziplinen 400 m Lagen, 800 m und 1500 m Freistil.
- Mitglied der US-Nationalmannschaft im „Open Water World Championship“ 1995 – 1998.
- 2005 Auszeichnung zum „United States Swimming Developmental Coach of the Year“.
- Trainer des 8-fachen Olympiasieger Nathan Adrian (davon 5-mal Gold).
- Betreuung mehrerer US-Nationalmannschaften, wie im Jahr 2003 die „Pan-American Games“, 2005 die „World University Games“ und die „Open Water World Championships“ und die „World cups“ in 2003, 2004 und 2005.
- Im Jahr 2009 Aufnahme in die „Pacific Northwest Swimming Hall of Fame“.

Ziele:

Meine Ziele für das Bayer-Programm sind, den Schwimmer*innen zu vermitteln und den Gedanken zu festigen, ihre großen Träume zu verwirklichen und die Möglichkeiten wahrzunehmen, ihr volles Potenzial im Schwimmen zu entfalten. Dabei möchte ich sie gerne unterstützen. Letztendlich sollen die Athlet*innen schon ihre Entwicklung wertschätzen und als große Belohnung sehen, die sie aus ihrer Zeit in diesem Sport mitnehmen.

Warum ist der Job als Trainer interessant?

Als Trainer kann ich eine „Partnerschaft“ zu den Schwimmer*innen aufbauen und an den Prozessen teilhaben, die den jungen Sportler*innen hilft, ihre Ziele zu verfolgen.

Ich möchte Kinder dazu bringen, an sich selbst zu glauben, indem sie Herausforderungen annehmen, die anfangs vielleicht unmöglich oder unerreichbar erscheinen. Ich möchte ihnen vermitteln, dass sie mit Stärke, Entschlossenheit und Ehrgeiz durch harte Arbeit und Engagement, alles erreichen können.

Was macht in Deinen Augen einen guten Trainer aus?

Ich denke, es gibt eine Reihe von Dingen, die einen guten Trainer ausmachen. Angefangen damit, dass man sich mit Leidenschaft dafür einsetzt, anderen zu helfen. Die Schwimmer*innen dazu zu bringen, an sich selbst zu glauben, und die Fähigkeit, sie zu motivieren, sich zu engagieren und die Arbeit zu leisten, um Außergewöhnliches zu erreichen.

Welche Hobbys hast Du neben dem Beruf?

Meine Hobbys außerhalb des Coachings sind Reisen und das Kennenlernen anderer Kulturen. Ich genieße es, zu wandern und meine eigenen Kinder bei ihrer Entwicklung zu beobachten.



Name: Heide Holtz
Alter: 55 Jahre
Beruf: Landesleistungsstützpunkt Trainerin Schwimmen, genauer Trainerin der 1. Mannschaft und der E-Jugend

Beim SV Bayer zuständig für:

- Video-Diagnostik für die vereinseigenen Mannschaften
- Video-Diagnostik-Workshops
- Swim-Academy
- Trainings-App
- Diagnostik-App
- Statistik – Sportler-Entwicklungs-App
- Ansprechpartnerin für sexualisierte Gewalt
- Para-Schwimmen

Wichtige Stationen im Leben:

- In der Jugend war ich Leistungssportlerin im Schwimmen, davon 4 Jahre für die uruguayische Nationalmannschaft.
- Studium: International Business (3 Jahre Abschluss).
- Berufliche Karrieren im In- und Ausland, wie bei der Deutschen Bank und bei BASF im Import-Export, bei der Deutschen Presse-Agentur im Marketing, sowie bei Apple Compu-

ters in Irland oder bei GCC International (London Company) in Austin Texas, USA.

- Selbständigkeit: Internet-Marketing, Affiliate-Marketing, Web-Management. USA, Australien, New Zealand.
- Schwimmtrainerin seit 2016.

Erfolge im Schwimmsport:

Bronze auf 100 m Rücken in den südamerikanischen Jahrgangsmesterschaften (zu vergleichen mit unseren Europameisterschaften).

Qualifikationen/Zertifizierungen:

Leistungssport Schwimmen Trainer B-Lizenz DSV
 Competitive Swim Coach AUSTWIM (Australia)
 Mental Trainer DBVS (Deutscher Bundesverband Sportmentaltraining e.V.)

Ziele:

Es ist wichtig, sich selbst stetig weiterzuentwickeln. Eines meiner größten Ziele wäre es, die Schwimmer*innen zu den Europa-Meisterschaften zu führen.

Warum ist der Job als Trainerin interessant?

Ich liebe die täglichen Herausforderungen und schätze die vielen Möglichkeiten, etwas aufzubauen und etwas Besonderes aufzustellen. Der Beruf Trainer ist sehr vielseitig und man erlebt immer etwas Neues. Der Job hat Potenzial und Zukunft.

Was macht in Deinen Augen eine gute Trainerin aus?

Motivation und Engagement. Ein Trainer, der dem Sportler den Weg zum Erfolg zeigt und begleitet.

Welche Hobbys hast Du neben dem Beruf?

Ich reise gern. Und ich freue mich schon riesig auf meinen Enkelsohn, der im Juli auf die Welt kommen soll.



Name: Juntian Li
Alter: 25 Jahre
Beruf: Trainer für die TGC und TGD

Wichtige Stationen im Leben:

- Studium an der Sporthochschule in Köln mit Bachelor-Abschluss
- Erfahrungen als Trainer in verschiedenen Vereinen
- Berufserfahrung in einer E-Commerce-Firma für Sportgeräte

Erfolge im Schwimmsport:

Viele Jahre in China trainiert auf Leistungssportniveau (5-mal in der Woche für jeweils 2 Stunden, DJM-Level)..

Qualifikationen/Zertifizierungen:

Bachelor of Science (Sport und Leistung) an der Sporthochschule. Anwärter auf die B-Lizenz.

Welche Ziele strebst Du an?

Ich möchte meinen Sportler*innen vermitteln, in Zukunft auch ohne Trainer im Sport aktiv zu bleiben. Dazu sollten sie lernen, wie wichtig der Sport ist. Dabei geht es nicht nur um das eigentliche Schwimmen, sondern generell auch um die Fitness und Gesundheit.

Warum ist der Job interessant?

Ich finde es toll mit Kindern zu arbeiten, sie zu fördern und somit den Nachwuchssportler*innen zum Erfolg zu verhelfen. Dabei finde ich es schön, dass der Verein mir so viel Vertrauen schenkt und er mir wiederum vertrauen kann.

Was macht in Deinen Augen einen guten Trainer aus?

Geduld und Kompetenzfähigkeit. Wichtig ist, dass man nicht auf der Stelle stehen bleibt, sondern sich immer weiterentwickeln.

Welche Hobbys hast Du neben dem Beruf?

Ich habe Spaß am Basketball. Und ich reise gerne in fremde Länder.

Neben Heide Holtz, Jay Benner und Juntian Li trainieren seit vielen Jahren Sandra Muntjes und Steffen Driesen die Schwimmerinnen und Schwimmer des SV Bayer Uerdingen 08 – vor allem die Athletinnen und Athleten der TG2.



Sandra Muntjes



Steffen Driesen

Saisonrückblick Schwimmen – ein Stück Normalität kehrt zurück

Seit Anfang dieses Jahres konnten wir ein wenig aufatmen und verhaltene Schritte gen Veranstaltungen gehen, bei denen auch wieder Gäste eingeladen werden konnten. So begrüßten wir – zwar noch sehr verhalten und unter strengen Hygienevorschriften – viele Vereine zum 4. Jugend- und 7. Nachwuchsschwimmfest im Aquadome auf unserer Vereinsanlage.

Am 22. Januar öffneten wir für die Schwimmer*innen der Jahrgänge 2002 bis 2012 unsere Tore und starteten mit dem 4. Jugendschwimmfest. Je nach Altersklasse schwammen die jungen Sportler*innen die Distanzen 25, 50 und 100 Meter in den Disziplinen Rücken, Brust, Freistil und Schmetterling. Am Sonntag, den 23. Januar, ging es dann mit dem bereits 7. Nachwuchsschwimmfest weiter. Die Jahrgänge 2008 bis 2014 maßen sich im Aquadome über die Distanzen 100 und 200 Meter in den verschiedenen Schwimm-Disziplinen – und das in den Reihen des SV Bayer 08 sehr erfolgreich: Unsere jungen Athlet*innen konnten eine Vielzahl an Medaillen verzeichnen und schwammen die ein oder andere Bestzeit.



Allein die TGC und TGD mit Trainer Juntian Li holten sich eine große Kiste voll Edelmetall: An den beiden Tagen gab's für die TGC insgesamt 44 Gold-, 32 Silber- und 19 Bronzemedailles und für die TGD 17 x Gold, 10 x Silber und 11 x Bronze.

Auch Trainerin der TG1 und TGB Heide Holtz erwartete von ihren Sportler*innen – nach nur 3 Wochen in der Saison – nicht, dass sie Bestzeiten schwammen. Doch ihre Athlet*innen bewiesen ihr das Gegenteil: Am Samstag waren unter den 37 Starts allein 12 Bestzeiten. Insgesamt holten die TG1 und TGB am Samstag auf der 50-m-Bahn 28 x Gold, 10 x Silber und 6 x Bronze und am Sonntag auf der 100-m-Bahn 3 x Gold, 3 x Silber und 3 x Bronze. Und auch unsere jüngsten Talente waren an diesem Wettkampftage mit viel Freude dabei und stolz auf ihre Medaillen: Für die TGE insgesamt 3 x Gold-, 3 x Silber- und 3 x Bronze. Sogar die Hai-Talents gingen am Sonntag an den Start – ihr erster Wettkampf nach nur 3 Wochen Training.

Weiter ging es Anfang April mit dem Covestro-Schwimmfest, das bereits zum 4. Mal – mit ausgedehnter Zwangspause durch die Pandemie – im Aquadome stattfand.

Bei diesem Wettkampf-Wochenende handelt es sich um einen der größten Schwimmwettkämpfe am Niederrhein. Und so durften wir vom SV Bayer Uerdingen 08 gemeinsam mit Covestro am 2. und 3. April mehr als 400 Schwimmer*innen aus 24 Vereinen

begrüßen. Das Highlight: der Lagenpokal aus Makrolon, der in diesem Jahr an die Schwimmgemeinschaft Gelsenkirchen ging. Eine lebhaftere Atmosphäre mit guter Musik sorgte an beiden Wettkampftagen für eine ausgelassene Stimmung. Nach den Strapazen aufgrund der Pandemie für Veranstalter und Teilnehmer eine willkommene Abwechslung. Trainingsgruppen unterschiedlicher Altersklassen und sogar Vereine aus den benachbarten Niederlanden gingen an den Start und konnten einige gute Erfolge verzeichnen. So auch ungefähr 80 unserer Schwimmer*innen, die mit insgesamt 498 Einzelstarts zahlreiche Medaillen, Bestzeiten und Qualifikationen mitnahmen und somit eine gute Erfolgsbilanz verzeichnen konnten. Zudem bekamen alle kleinsten Nachwuchsschwimmer*innen des Vereins mindestens eine Medaille.

Auch etliche Sportler*innen von Gast-Vereinen nutzten die Veranstaltung als Qualifikations-Wettkampf für die NRW-Meisterschaften und die Deutschen Jahrgangsmesterschaften im Mai. Insgesamt gingen rund 430 Jugendliche aus 24 Vereinen ins Becken. Die Athlet*innen kamen aus Deutschland und den benachbarten Niederlanden. Allein vom SV Bayer nahmen 82 Kinder und Jugendliche die Möglichkeit wahr, sich in den unterschiedlichen Schwimmlagen zu messen.



Im Mai warteten dann die absoluten Saison-Highlights auf unsere Schwimmer*innen. Am 7. Und 8. Mai fanden die NRW-Meisterschaften in Dortmund statt.

Im Südbad traten die Athlet*innen der Jahrgänge 2005 bis 2010 an und schwammen u.a. um die Platzierungen für die Deutschen Jahrgangsmesterschaften (DJM). Auch viele unserer Schwimmer*innen des SV Bayer Uerdingen 08 wurden für ihren Kampfgeist und ihren Fleiß belohnt: Ganze 16 Plätze auf dem Siegereppchen wurden von uns belegt. Zoe Sperrle und Jan Seelert hatten besonderen Grund zur Freude: Beide wurden Jahrgangsmeister*in ihres Jahrgangs 2008. Zoe Sperrle holte den Titel auf 50 m Brust. Jan Seelert gelang es sogar drei Mal in den Disziplinen 50 m, 100 m und 200 m Schmetterling den Titel für sich zu beanspruchen.

Auch Thomas Koch (Jahrgang 2006) holte zwei gute Zweitplatzierungen in den Disziplinen 400 m Kraul und 200 m Schmetterling.

Bei den Jüngeren präsentierte sich Emilia Basile (Jahrgang 2010) mit großartigen Leistungen: So belegte sie den 1. Platz auf 50 m Brust und den 3. Platz auf 100 und 200 m Brust. Dregon Lee (Jahrgang 2008) holte Platz 2 auf 50 m Brust und Platz 3 auf 100 m Brust. Christian Ahlborn (Jahrgang 2010) erreichte Bronze auf 50 m Schmetterling. Carla Kraft und Phil Zeien (beide Jahrgang 2009) belegten gute 4. Plätze. Mette Lindemann (Jahrgang 2009) konnte sich in den Schwimmarten 50 m und 200 m Brust eine Platzierung für die DJM sichern.

Ungefähr 2 Wochen später, genauer vom 24. bis 28. Mai, führen acht unserer Schwimmer*innen zu den Deutschen Jahrgangsmesterschaften (DJM) nach Berlin. Neben dem Trainerteam aus neuem Cheftrainer Jay Benner, Heide Holtz und Juntian Li mit an Board: Jan Seelert, Mike Bender, Dregon Lee, Leni Benda, Fine Heß, Isabell Stark, Carla Kraft und Mette Lindemann aus den Jahrgängen 2008 und 2009. Es folgten fünf spannende Wettkampftage. Herausgestochen hat dabei Jan Seelert, der den Wettkampf am ersten Tag mit einer Bronzemedaille über 200 m Schmetterling begann und am letzten Wettkampftage mit einer Silbermedaille über 100 m Schmetterling beendete. Dregon Lee schwamm ebenfalls 2-mal ins Finale und wurde 6. über 50 m Brust und 7. über 100 m Brust. **Fast zeitgleich fanden die Verbandsmeisterschaften der Jahrgänge 2012 bis 2009 statt.** Und das für die Teilnehmer*innen mit großem Erfolg: Allein 9 Medaillen regnete es für die Athlet*innen des SV Bayer. Unter den Glücklichen: Nele Kosche, Mette Lindemann, Phil Zeien, Emilia Basile, Merle Pascheka, Tobias Nowak, Christian Ahlborn, Florian Mothes und Mia Hermes.



Arena – neuer Ausrüster

Die Marke Arena steht seit über 40 Jahren für professionelle Badebekleidung, die den besten Schwimmern der Welt gewidmet ist. Vom Wettkampf und Training bis hin zu Freizeitbekleidung hat sich die Marke Arena ein umfassendes technisches Fachwissen hinsichtlich des Sports, des Wassers und des menschlichen Körpers angeeignet, um Performance und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Wir freuen uns daher sehr, dass das Leistungsschwimmer-Team der Schwimmgemeinschaft SG Bayer – ein Zusammenschluss der Vereine aus Dormagen, Leverkusen, Wuppertal und Uerdingen – die Marke Arena als Sponsor für die neue Saison vorstellen kann.

Arena stattet die Athlet*innen mit Badekappen, Shirts und Hosen aus, die eigens für uns kreiert wurden. Seit Anfang des Jahres sind für alle unsere Schwimmer*innen das Tragen der neuen Badekappe Pflicht, die wir bereits Weihnachten letzten Jahres als Präsent an alle verteilt wurden. Die Bekleidung besticht durch ein modernes Design mit farbenfrohem Bayer-Logo. Wir freuen uns auf die neue Saison mit diesem attraktiven Partner und kommen der Verpflichtung gerne nach, uns mit der neuen Schwimm-Kollektion einheitlich zu präsentieren.





PRAXIS JUNGER

Physiotherapie | Osteopathie | Heilpraktiker | TCM

www.praxis-junger.de

Uerdinger Str. 400 | 47800 Krefeld | Tel. 5238420 | info@praxis-junger.de

Damen- Nationalmannschaft

Die deutsche Wasserball-Nationalmannschaft der Damen hat sich beim Qualifikationsturnier vom 17. bis 20.02.2022 in Bukarest für die Europameisterschaften im Sommer in Split qualifiziert.

Der SV Bayer Uerdingen 08 stellt 5 der 15 Spielerinnen und den Co-Trainer: Aylin Fry, Darja Heinbichner, Marijke Kijlstra, Sinia Plotz, Greta Tadday und Georgios Triantafyllou.

Es war für unsere Damen extrem wichtig, sich für den Frauen-Wasserball zu qualifizieren und ein Zeichen zu setzen, dass man die deutsche Nationalmannschaft auch in Zukunft auf dem Schirm haben muss.

Die Mannschaft hat in Rumänien gegen den Gastgeber und die Slowakei sehr gute Leistungen gezeigt und auch bei den Spielen gegen Irland und die Ukraine wurde den jüngeren Spielern viel Spielzeit gegeben. Die gemischte Gruppe aus jungen und erfahrenen Spielern hat zu 100% funktioniert und alle waren sehr glücklich, dass sich die Frauen für Kroatien qualifiziert haben.

Die Europameisterschaft der Frauen in Split ist das wichtigste Turnier des Sommers. Die Mannschaft beginnt seine Vorbereitungen in Deutschland, möglicherweise in NRW. Die Damen sind etwas enttäuscht, dass sie noch immer nicht die Mittel haben, um zur EM zu fahren. Jedoch sind alle sehr zuversichtlich, dass der Verband hinter ihnen steht und das Team bei dem großen Event dabei sein kann. Dafür wurde auch der Förderverein „Wasserball Nationalmannschaft Deutschland e.V.“ gegründet. Mit Hilfe der aktuellen Spendenaktion will er bis zum 30. Juni 2022 die benötigten Mittel von knapp 50.000 € für die EM-Teilnahme der Frauennationalmannschaft zusammen bekommen.

Das Team ist motiviert, ein gutes Turnier zu spielen. Vergessen ist die Niederlage (11. Platz) bei der vorherigen EM – ein wirklich schlechter Moment für den deutschen Frauen-Wasserball.

Co-Trainer George Triantafyllou dazu: „Wir freuen uns alle auf einen großen Sommer, in dem wir versuchen, etwas Gutes für die Zukunft aufzubauen. Der Start sieht nicht so vielversprechend aus, aber die Mädchen sind bereit, die Zweifler zu widerlegen und einen neuen Anfang zu machen. Wir hoffen, dass der Verband uns dabei helfen kann. Und auch durch das Crowdfunding, dass die Mädchen durchgeführt haben, haben wir viel Unterstützung und Hilfe erhalten.“



„Wir freuen uns alle auf einen großen Sommer!“

Pokal-Final4 – Wasserball der Extraklasse

Das Pokalfinale vom 6. Mai bis 7. Mai 2022 fand nach langer Zeit wieder sein Zuhause in NRW. Die Austragung des gemeinsamen Final4 der ASCD in Duisburg und des SV Bayer 08 in Uerdingen könnte ein Erfolgsmodell für die Zukunft sein.

Die Ziele, den Frauen und Herren nach zwei Jahren der Pandemie den sportlichen Eventcharakter in den Hochburgen des Wasserballs in Deutschland zurückzugeben und die Freude an diesem einzigartigen Sport zu vermitteln, wurden zu 100% erreicht. Durch die Austragungen an zwei Standorten wurde der Organisationsgrad optimiert und durch die stilvolle gemeinsame Abschlussveranstaltung aller Teams und Fans in Duisburg wurde dieses sportliche Highlight würdevoll gefeiert.



Unsere Damen entgingen nur ganz knapp dem Sieg im Finale gegen Spandau 04. Mit einem 10:9 konnte die Berliner Mannschaft ihren Titel verteidigen und zum vierten Mal den Pokal gewinnen. Platz drei sicherten sich die Frauen des Eimsbütteler Turnverbands durch ein 17:9 Sieg gegen Waspo 98 Hannover. Beste Spielerin des Turniers war Belén Vosseberg und beste Torhüterin unsere Mauer im Tor Victoria Chamorro.



Unsere Herren belegten den 4. Platz nach einer Niederlage gegen ASC Duisburg mit 6:24 Toren. Das Pokalfinale gewann Waspo 98 Hannover gegen Wfr. Spandau 04 mit 17:9 Toren. Bester Spieler des Turniers war Julian Real und bester Torhüter Moritz Schenkel.

Es war ein sehr schönes und ein sehr gut organisiertes Event, bei dem alle Wasserballliebhaber auf ihre Kosten kamen und man wieder nach langer Zeit ohne irgendwelche Beschränkungen zusammen sein konnte. Ein großer Dank gilt den zahlreichen Helfer*innen, Eltern, Athlet*innen sowie Sponsoren, die dieses Treffen der Wasserballfamilie zu einem unvergesslichen Moment haben werden lassen.

Es war schön zu sehen, wie unser Verein diese Veranstaltung mit viel Herz und Leidenschaft zelebrierte. Insbesondere die couragierte Leistung der Frauen, die sich extrem unglücklich Spandau 04 Berlin beugen mussten, lässt in Zukunft auf mehr hoffen.



Unsere Jüngsten kommen bei den **Pirates** ganz groß raus!

Neben den Damen und Herren spielt auch unsere Jugend erfolgreich Wasserball, wie beispielsweise in der NRW-Liga, bei den Deutschen- und Landesmeisterschaften. Wir sind in der Jugendarbeit darauf bedacht, den Nachwuchs zu fördern und den Mädchen und Jungs den Spaß am Wasserball näher zu bringen. Dabei sind wir ständig auf der Suche nach neuen Nachwuchstalenten und freuen uns über jeden, der sich für diesen Sport interessiert. Über Anschreiben und Flyer bekamen wir bereits sehr gutes Feedback – doch es wäre schön noch mehr Kinder bei den Pirates begrüßen zu dürfen.

Einen Einblick in die spannende Sportart Wasserball bekommt ihr über unser Imagevideo:



Für die Realisierung des Videos ist Tilmann Kamper (<https://kampertilmann.com/>) verantwortlich, der mit viel Herzblut, Know-how und Professionalität diesen tollen Imagefilm gemeinsam mit seinem Team auf die Beine gestellt hat. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken!



Unsere Pirates-Trainer



Name: Claudia Ewert, im Verein eher Claudia Blumenkamp
Alter: 35 Jahre
Beruf: Trainerin für die U10/U12 und alle Mädels im Nachwuchs-Bereich, sowie NRW-Landestrainerin U16/U15

Sportlicher Höhepunkt in Deiner Karriere?

Mehrere deutsche Meistertitel und Pokalsiege. Co-Trainerin der Jugend-Nationalmannschaft bei den European Games 2015 in Baku.

Was möchtest Du noch erreichen?

So vielen Mädels wie möglich den Spaß am Wasserball vermitteln

Wieso bist Du Trainerin geworden? Was sind Deine Ziele als Trainerin?

Mein Vater hat mir mal gesagt: „Zeig den jungen Mädchen, was du alles erreicht hast mit Wasserball und wo dich der Sport hingebacht hat.“

Was möchtest Du zukünftigen Wasserballer*innen unbedingt auf ihren Weg mitgeben?

Talent ist nicht alles! Fleiß gehört sicher auch dazu und dafür muss man auch mal über seine Schmerzgrenze gehen. Aber das Schöne ist dann, wenn man ein Team hat, auf das man sich verlassen kann.

Was macht in Deinen Augen eine gute Trainerin aus? Wie kann man erfolgreich sein?

Du musst ein Gefühl für die Mannschaft und die einzelnen Sportler*innen entwickeln.

Name: Oliver Greck
Alter: 34 Jahre
Beruf: Trainer für die U10/U12

Sportlicher Höhepunkt in Deiner Karriere?

Verschiedene Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften im Jugend- und Herrenbereich mit verschiedenen Vereinen. Pokalsieg mit dem SV Bayer 08 (Am grünen Tisch) NRW-Pokalsiege mit dem SVK72 sowie SV Rheinhausen



Was möchtest Du noch erreichen?

Meine Begeisterung für den Sport an so viele Kinder wie möglich weitervermitteln. Und dem Sport selber noch lange erhalten bleiben.

Wieso bist Du Trainer? Was sind Deine Ziele als Trainer?

Ich habe festgestellt, dass bei Gesprächen mit ehemaligen sportlichen Weggefährten häufig über die Ergebnisse und Umstände der Gegenwart kontrovers diskutiert wird. Erstaunlicherweise waren die größten Kritiker aber für keine Rolle im Verein verantwortlich. Dementsprechend habe ich für mich beschlossen, die Zukunft des Vereinswasserballs heute mitzubestimmen.

Meine Ziele sind, bei möglichst vielen Kindern die gleiche Leidenschaft für den Sport zu wecken, wie es mein damaliger Trainer bei mir geschafft hat.

Was möchtest Du zukünftigen Wasserballer*innen unbedingt auf ihren Weg mitgeben?

Harte Arbeit schlägt immer Talent! Und lasst euch niemals einreden, wo eure Grenzen sind!

Was macht in Deinen Augen einen guten Trainer aus? Wie kann man erfolgreich sein?

Neben der Begeisterung für den Sport, ist die direkte Ansprache und Wahrnehmung der Atmosphäre und Stimmung sehr wichtig.



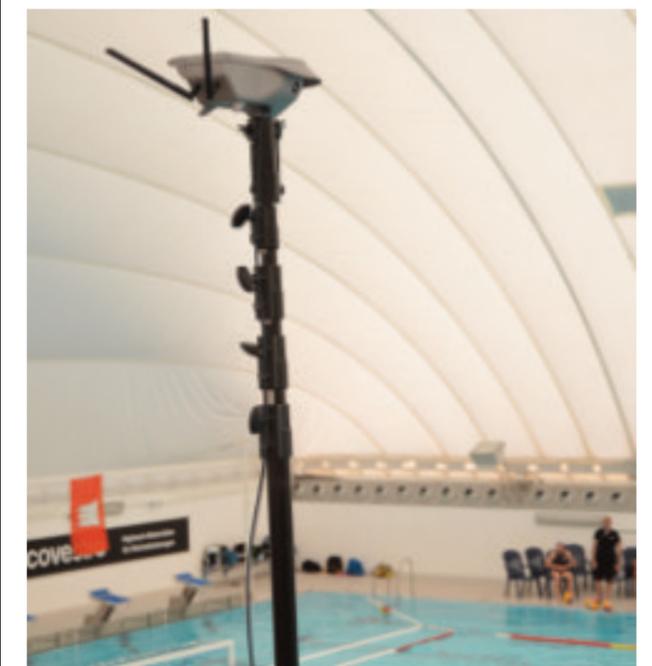
Neues Kamerasystem für spannende Spielübertragungen

Seit kurzem dürfen wir das neue Kamerasystem von der Firma Staige unser Eigen nennen und bieten somit ganz neue Möglichkeiten, Wasserball für uns alle noch erlebbarer zu machen.

Die mit künstlicher Intelligenz ausgestatteten Kameras zeichnen automatisch jedes Spiel oder Training auf – sind kosteneffizient und brauchen kein zusätzliches Personal. Die künstliche Intelligenz verfolgt dabei das Spielgeschehen und fokussiert selbstständig die relevanten Szenen auf dem Feld oder im Wasser. Die Kamera ermöglicht eine Übertragung aller Spiele auf der großen digitalen Bühne. So haben Fans, Freunde und Familie auch bei Auswärtsspielen immer die Möglichkeit, live dabei zu sein und ihre Mannschaft zu unterstützen.

Dadurch, dass die Kamera besonders einfach aufzubauen und zu transportieren ist, können Spiele oder Trainingseinheiten intuitiv innerhalb von Sekunden angelegt und auf Staige.tv veröffentlicht werden. Sie ist daher auch ideal für Trainings- und Spiel-Analyse im Nachhinein. Alle Daten werden sicher auf europäischen Servern gespeichert, wobei Staige sorgfältig die aktuellen DSGVO-Standards erfüllt.

Freut euch also in Zukunft auf spannende Spielübertragungen unserer Damen- und Herrenmannschaften des SV Bayer Uerdingen 08.



HAIKO

stellt vor:
Sportfachliche Leitung
Hai-School

Name: Katharina Beran
Geburtsort: Heidelberg
Geburtstag: 18.12.1994



Seit Februar 2022 ist Katharina Beran die fachliche Leitung der vereinseigenen Schwimmschule Hai-School und kümmert sich u. a. um die Organisation und Durchführung der Schwimmkurse, ist Ansprechpartnerin für die Mitarbeiter*innen der Hai-School und verantwortlich für das stetige Qualitätsmanagement. Ein wichtiger Teil ihrer Aufgaben liegt darin, talentierte Kinder zu sichten und für den Übergang in den Wettkampf- und Leistungssport vorzubereiten. Und damit kennt sich die ehemalige Leistungsschwimmerin gut aus: „Seit ich denken kann, sammle ich Erfahrungen im Wasser. Meine ersten machte ich selbst mit nur wenigen Monaten in einer Schwimmschule mit meinen Eltern, die sehr viel Wert darauf legten, dass ich möglichst früh Erfahrungen im Medium Wasser sammeln konnte.“ Dem Schwimmsport blieb sie treu und schwamm viele Jahre am Olympia Stützpunkt Heidelberg. Ihr schönstes Erlebnis dabei: der Wettkampf mit der Nationalmannschaft in Maribor, Slowenien. Ihre zahlreichen Erfahrungen als Leistungsschwimmerin möchte sie nun in ihrem Job an andere weitergeben, Spaß vermitteln und Werte weitergeben. „Die Kinder sollen vor allem Spaß am Schwimmen haben, jedoch ist mir auch wichtig, dass alle mitmachen. Deshalb gehört auch ein gewisses Maß an Strenge dazu“, so die 27-Jährige. „Schwimmen gehört einfach zu den überlebenswichtigen Fähigkeiten eines jeden Menschen. Deshalb finde ich es sehr wichtig, dass Kinder so schnell wie möglich verstehen, wie sie sich im Wasser verhalten und bewegen müssen, damit sie schwimmen und notfalls auch sich selbst retten können. Zunächst muss verstanden werden, dass das Wasser einen trägt – man kann schweben und gleiten. Daneben ist wichtig, dass gelernt wird, wie es sich anfühlt Wasser ins Gesicht zu bekommen

und wie man untertaucht. Ist der Punkt erreicht, an dem man beides gut beherrscht, dann ist es sehr viel einfacher erste Schwimmbewegungen zu erlernen und zu verstehen, wie man sich im Wasser antreiben kann.“

„Schwimmen ist sehr wohl ein Mannschaftssport!“

Wer denkt, dass Schwimmen kein Mannschaftssport sei, liegt nach Katharinas Meinung falsch. „Was aus meiner Sicht gegen dieses Vorurteil spricht, ist, dass das Training eigentlich immer in der Gruppe erfolgt und es Wettkämpfe gibt, bei denen Einzelleistungen der Athlet*innen in eine Teamleistung eingehen“. Ihr persönliches Vorbild ist Skifahrerin Lindsey Vonn. „Egal, welche Rückschläge sie in ihrer sportlichen Karriere auch hinnehmen musste, sie hat sich immer wieder mit viel Disziplin und Ehrgeiz zurückgekämpft“, schwärmt Katharina über die US-amerikanische Skirennläuferin. Natürlich hat auch Katharina mit der momentanen Krise zu kämpfen. Sie hält sich fit, indem sie so oft wie möglich mit ihrer Hündin Lola an der frischen Luft spazieren geht. „Und zum Glück kann man wieder uneingeschränkt ins Fitnessstudio, denn nach meiner aktiven Schwimmerkarriere treibe ich Sport lieber im Gym. Krafttraining und Spinning sowie Kettlebellkurse haben es mir besonders angetan.“ Für die Zeit nach der Pandemie wünscht sie sich, dass die Menschen herzlicher miteinander und ihrer Umwelt umgehen.



Ich habe mein Kind zur Hai-School angemeldet. Was passiert mit der Anmeldung?

Klasse, da hast du genau die richtige Wahl getroffen und kannst darauf zählen, dass wir deinem Kind eine hochwertige, alters- und zeitgemäße Schwimmausbildung bieten! Es gibt zwei Wege, wie du dein Kind bei uns anmelden kannst: Handschriftlich über unseren Flyer, der dann eingereicht werden kann. Oder über unsere Online-Formulare auf der Homepage – bei dem alle Daten direkt in unsere Datenbank überspielt werden. Egal, für welchen Weg du dich entscheidest, achte darauf, dass alle abgefragten Daten vollständig und korrekt sind! Grundsätzlich kommen alle erstmal auf eine Warteliste. Hier gibt es insgesamt zwei: eine für Vereinsmitglieder, die wir immer bei unseren Kursen bevorzugen und für interessierte Gäste, denen wir – je nach Verfügbarkeit – Restplätze anbieten können. Solange dein Kind auf der Warteliste steht, ist eure Anmeldung unverbindlich! Wichtig zu wissen ist, dass wir drei Termine pro Jahr haben, an denen wir mit unseren Kursblöcken starten: kurz nach den Sommer-, Weihnachts- und Osterferien. In der Regel haben wir dann immer ca. 12 Wochen pro Block eingeplant.

Wann und wie erfahre ich, ob wir teilnehmen können?

Wenn sich ein Kursblock dem Ende neigt, schaut sich das Hai-School-Team die Wartelisten der Vereinsmitglieder an und nimmt nach Alter abgestuft neue Kinder in die Hai-School auf. Das heißt: je älter ein Kind, desto höher die Chance auf einen Kursplatz. Das heißt auch, dass wir uns, sofern dein Kind einen Platz bekommen könnte, auf jeden Fall melden, unabhängig davon, ob dein Wunschtag zur Verfügung steht oder nicht – meistens findet

sich trotzdem ein Platz. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch und per E-Mail. Sagst du zu, so wird dein Kind dem Kursplatz zugeteilt und es folgt in der Woche vor Kursbeginn noch einmal eine E-Mail mit wichtigen Infos. Und dann habt ihr den Platz! Wer einmal einen Platz ergattert hat, hat auch in den Folgekursen Anspruch auf einen Kursplatz. Ihr müsst euch also nicht für jeden neuen Kursblock erneut anmelden! Kündigt ihr zum Kursblockende, so wird der Platz neu vergeben. Möchtet ihr nur eine Pause einlegen, so wird der Platz auch neu vergeben, aber wir nehmen euch wieder auf die Warteliste zurück. Dann haben wir dein Kind immer im Blick und machen von Zeit zu Zeit ein Angebot. Nochmal kurz: Anmeldung einreichen – auf Vollständigkeit achten – Platz auf der Warteliste – Anruf abwarten – Zusagen – ab zum Schwimmenlernen!

Mein Kind hat einen Platz erhalten und nimmt am Hai-Kurs teil. Was lernt es dort und was bedeutet es, das Hai-Abzeichen zu bekommen?

Unser Hai-Kurs ist unser Grundlagenkurs. Wir empfehlen jedem Kind – egal welchen Alters – über den Hai-Kurs den Einstieg in unsere Hai-School zu finden! Hier werden die wichtigsten Grundlagen für alle weiteren Kurse gelegt. Meistens sind die Kinder vier oder fünf Jahre alt, manche aber auch schon etwas älter. Das macht aber nichts. Die Grundlagen gelten für Alle! Wir wissen, wie wichtig es für Kinder ist, über das Spielen zu lernen! Deswegen sieht es oftmals auch so aus, als ob im Lehrschwimmbecken in den Hai-Kursen „nur“ gespielt wird. Aber das ist genau das, was wir möchten! Spiel, Freude am Wasser haben und so alle Grundfertigkeiten legen. Die Grundfertigkeiten sind Atmen, Tauchen, Springen, Schweben, Gleiten und Fortbewegen. Werden all diese Fähigkeiten beherrscht, so bekommt dein Kind eine Urkunde und das Hai-Abzeichen. Eine Urkunde bekommt es auf jeden Fall! Denn hier kann dein Kind sehen, was es schon kann, und was es gegebenenfalls noch üben muss. Werden zum Ende eines Kursblocks noch nicht alle Fertigkeiten beherrscht, so muss der Kurs noch einmal wiederholt werden. Das ist im Übrigen eher der Normalfall, als eine Ausnahme. Wir vergleichen das immer mit dem Laufen lernen. Das hat ja nunmal auch ein bisschen länger gedauert als 12 Kursein-

heiten zu jeweils 45 Minuten. Außerdem sehen wir jedes Kind mit seinen eigenen Fähigkeiten und Voraussetzungen. Jedes Kind ist anders und jedes Kind hat seinen eigenen Fahrplan. Wir unterstützen dein Kind dabei, alles zu lernen – in welchem Tempo, entscheidet dein Kind! Es ist natürlich sinnvoll, auch außerhalb des Kurses, so oft wie möglich mit deinem Kind schwimmen zu gehen und einfach frei zu üben. Auch das unterstützt den Lernprozess und festigt die Fähigkeiten!

Warum dürfen die Eltern nicht am Beckenrand zuschauen?

Wir haben einfach die Erfahrung gemacht, dass dein Kind dann sehr abgelenkt ist und die Aufmerksamkeit nicht vollständig auf den Schwimmkurs gerichtet ist. Wir wissen aber auch, dass es manchem Kind etwas schwerer fällt, sich alleine in einer neuen Umgebung zurecht zu finden. Dann kann es auch sein, dass wir es mit dem Kursstart erst zu einem späteren Zeitpunkt versuchen. Meistens finden die Kinder aber schnell in die Gruppe.

Ich möchte wissen, was mein Kind schon kann. Wie erfahre ich, welchen Stand mein Kind hat?

Frag dein Kind! Es wird dir bei eurem nächsten Schwimmbadbesuch sicherlich zeigen wollen, was es schon im Kurs gelernt hat! Möchtest du aber genaueres wissen, suche gerne den Kontakt zur Kursleitung. Leider, das wissen wir, ist es nicht immer möglich in der Schwimmhalle ein kurzes Tür-und-Angel-Gespräch zu führen. Dann schreibe dem Orgateam eine kurze Mail und bitte darum, dass du nähere Informationen haben möchtest. Wir holen uns diese entsprechend ein und geben es an dich weiter. In der Regel ist es so, dass die Kursleitung aber auf dich zukommt, wenn gezielt etwas geübt werden soll. Und wie bereits gesagt: Jedes Kind lernt individuell und in seinem eigenen Tempo.

Gut informiert: Mitgliederversammlung



Am 28.04.2022 fand die ordentliche Mitgliederversammlung des SV Bayer Uerdingen 08 in den Räumlichkeiten der Vereinsgaststätte am Waldsee statt. Der Vereinsvorstand, bestehend aus 1. Vorsitzenden Dr. Heinz Pudleiner, den stellvertretenden Vorsitzenden Dr. Claus Rüdiger und Dr. Thomas Gruber sowie Geschäftsführer Gunter Archinger, führte die 49 Anwesenden Mitglieder durch das Programm: Sie berichteten aus den unterschiedlichen Bereichen und Abteilungen des Vereins und hoben hervor, dass der Verein die Pandemie stabil gemeistert habe und als „Landesleistungsstützpunkt des Schwimmverbandes NRW“ den Leistungssportler*innen während des Lockdowns teilweise ihre Trainings anbieten konnte. Dabei wurden parallel viele Erkenntnisse für den Normalbetrieb gesammelt.

Eine Wahl des Abends hätte deutlicher nicht ausfallen können: Dr. Heinz Pudleiner wurde erneut einstimmig zum 1. Vorsitzenden für weitere zwei Jahre gewählt – an dieser Stelle gratulieren wir sehr herzlich!

Ebenfalls wurde mit einer Enthaltung mehrheitlich beschlossen, dass Anfang 2023 die Mitgliedsbeiträge aufgrund der aktuellen Energiekostenentwicklung angepasst werden. Auf der Agenda für dieses Jahr stehen außerdem die Sanierung der 25-m-Halle und die Prüfung neuer Energiekonzepte. Als Event-Highlight des Jahres 2022 findet Ende August die Jubilar- und Sportlerehrung als eine kombinierte Open-Air-Veranstaltung statt.

FLIESEN FACHGESCHAFT
FRANZ HÜLSMANN
BERATUNG - VERKAUF - AUSFÜHRUNG

- Wand- und Bodenfliesen
Naturstein und Mosaik
- Handel und Verkauf
Komplettausführung
- Schwimmbäder
Beratung und Planung

Grüner Ozean 55
47905 Birkfeld Telefon: (0211) 88 280-0
Telefax: (0211) 95 34 01 www.franz-huelsmann.de
info@franz-huelsmann.de

Völlig entspannt mit den passenden Fliesen!

Schöne Produkte aus unserer Vereinskollektion

Großes Handtuch mit Vereinslogo-Relief

Herrlich kuschelig und schön groß! Unser Duschtuch in den Maßen 70 x 140 cm ist ideal für den Strand oder um sich nach dem Duschen darin komplett einzuzummeln. Das Vereinslogo wird durch eine dezente Jacquard-Reliefeinwebung gekonnt in Szene gesetzt.
In blau für nur 24,99 Euro. Aus 100% Bio-Baumwolle.

T-Shirts mit Schwimmer oder Wasserballer

Die schönen T-Shirts in dunkelblau sind wahre Unikate: Mit dezenter Wasserballer- oder Schwimmer-Bestickung trägt man seine Lieblings-Sportart immer nah am Herzen.
In dunkelblau für nur 15,99 Euro. In den Größen 140 und 152 oder in XS bis XXL erhältlich. Aus 100 % Bio-Baumwolle.

Flip Flops mit Logo

Unsere neuen auffallenden Flip Flops sind ideal zum schnellen Reinschlüpfen am Strand oder in der Schwimmhalle. Dank Anti-rutsch-Oberfläche durch Jersey-Textil hat der Fuß den perfekten Halt.
In den Größen XS (32-35), S (36-38), M (39-41), L (42-45) und XL (46-48). Für nur 16,99 Euro. Made in Germany!

Cooler für Kids

Hai-Rucksack von Affenzahn

Ein absoluter Blickfang in Kita, Sportverein oder bei Ausflügen: Der kultige Rucksack von der beliebten Marke Affenzahn bietet Platz für Handtuch, Badeklamotten und den ein oder anderen Weggefährten. Macht eure Kids glücklich: Denn den niedlichen Hai muss man einfach lieb haben. Auf einem seiner „Füßchen“ trägt er dezent unser Hai-School-Logo.
In limitierter Auflage. Aktuell für nur 49,90 Euro!

Hoodie in rot mit „SV Bayer 08“-Print

Der Kapuzenpulli in knallrot kann sich mehr als sehen lassen: Denn der coole Hoodie mit verspieltem „SV-Bayer-08“-Print ist nicht nur stylisch, sondern macht garantiert auch jeden Schabernack mit – egal, ob im Kindergarten, in der Schule oder Freizeit. Die praktische Kängurutasche und die klassische Kapuze gibt dem Hoodie den letzten modernen und gleichzeitig praktischen Schliff. Hergestellt in Europa und aus 100% zertifizierter Baumwolle, setzen wir mit diesem Kleidungsstück auch wieder einen ökologischen Fußabdruck und leisten einen entscheidenden Beitrag zum Erhalt unserer Natur. Wir finden, dieser Hoodie ist ein absolutes Must-Have in jedem Kleiderschrank. Seid ihr auch der Meinung? Dann schnell zugreifen.
Für nur 29,99 Euro in den Größen 122/128, 134/140 und 146/152 erhältlich.

Neopren-Anzüge in blau oder lila/pink

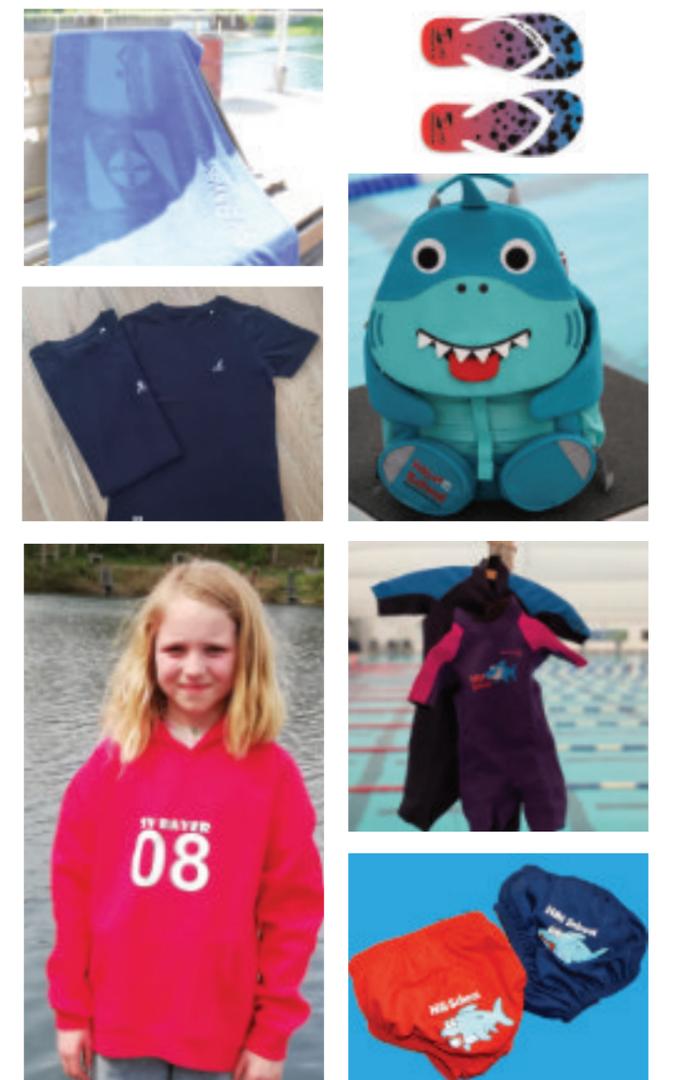
Nach Lust und Laune planschen und das auch in kühleren Gewässern: mit dem Neoprenanzug für Kinder kein Problem mehr. Besonders im kälteren Wasser ist ein Neoprenanzug Gold wert.

Er schützt die Haut des Kindes vor Kälte und Nässe. Trotz dünnem, hochwertigem Material hält er schön warm, schränkt die Bewegungsfreiheit der kleinen Wasserratten aber nicht ein. So können sie den Wasserspaß in vollen Zügen genießen.
Die Neopren-Anzüge bieten wir in blau und lila/pink in den Größen 98/104, 110/116, 122/128 und 134/140 für einen Preis von 24,99 Euro an.

Schwimmwindeln

Sind bequem und halten dicht: Unsere Badewindeln sind wahlweise in rot oder dunkelblau erhältlich.
In den Größen 62/68-98/104. Preis: 9,99 Euro.

Viele unserer Produkte sind nachhaltig produziert und können ganz einfach am Service Point erworben werden!



Großartige Events

rund um den Waldsee



24-Stunden-Schwimmen

Am 5. und 6. März fand bei uns auf der Vereinsanlage ein ganz besonderes und für alle neues Event statt: ein 24-Stunden-Schwimmen, das im Aquadome ausgetragen wurde. Insgesamt nahmen 202 Teilnehmer*innen auf insgesamt 14 Bahnen teil – darunter Gruppen und Einzelkämpfer aus vielen Bundesländern, die u.a. eine weite Anreise auf sich nahmen, um bei diesem einmaligen Event-Mix aus Wettkampf und Spaß dabei zu sein. Das Feedback war durchweg positiv und zeigt uns in dieser krisenreichen Zeit, dass viele für eine willkommene Abwechslung dankbar waren.

Pünktlich um 10:00 Uhr fiel der Startschuss. Nach etwa 2 Stunden wurden die ersten Urkunden und Medaillen verteilt. Hervorzuheben sind dabei die jüngsten Leistungsschwimmer*innen, die allesamt jeweils eine Strecke von beachtlichen 2.000 Metern zurücklegten und somit sichtlich stolz ihre Goldmedaillen entgegennahmen. Am Nachmittag wurde Strecke gemacht oder die ein oder andere Pause eingelegt, um Richtung Abend wieder voll durchzustarten.

In der Nacht machte der „harte Kern“ unermüdlich weiter: Verena Wachler schwamm in der Nacht beachtliche 10 Kilometer. Erschöpft und glücklich ging es um kurz nach Zehn am Sonntagmorgen zur Siegerehrung: Gekürt wurden u.a. die jüngste Schwimmerin – die gerade mal 6 Jahre alt war – und der älteste Schwimmer mit 69 Jahren. Daniel Zehner schwamm mit unglaublichen 40 Kilometern die längste Strecke bei den Herren und holte sich somit den 1. Platz beim 24-Stunden-Schwimmen. Bei den Damen legte Rosa Hock mit eindrucksvollen 30,1 Kilometern die längste Strecke zurück und sicherte sich ebenfalls den obersten Rang. Insgesamt wurden 1.250 Kilometer zurückgelegt.

Saisoneröffnung

Fast 30° C mit viel Sonnenschein: Der 15. Mai zeigte sich in diesem Jahr wettertechnisch von seiner Glanzseite. Ideal für die Saisoneröffnung rund um den Waldsee, die mit einem großen Rahmenprogramm für Jung und Alt Mitglieder und Gäste auf die Vereinsanlage des SV Bayer Uerdingen 08 lockte.

Um 10:00 Uhr trudelten die ersten Gäste ein und verteilten sich in und außerhalb der Hallen des Schwimmvereins, um die kostenfreien Aktionen und Schnupperangebote wahrzunehmen. So gab es neben Breitensportkursen – wie BEboard-Workshops, Aquajogging oder -cycling, Babyschwimmen oder Krabbelkurse – viele Outdoor-Attraktionen, die bei den Besucher*innen gut ankamen. Besonders beliebt bei den kleinen Gästen: die große Hai-Hüpfburg, die die Kinder regelrecht „verspeiste“. Die Größeren schnappten sich lieber eines der Stand Up Paddles, um den Waldsee zu erkunden. Wer wollte, konnte sich auch rasanter übers Wasser fortbewegen und auf dem Wakeboard dank Seilzug regelrecht abheben. Top-Schwimmer und Trendsport-Experte Steffen Driesen gab Tipps, Tricks und die ein oder andere Hilfestellung. Besonders zur Mittagszeit war der vordere Beach-Bereich und der hintere Strandabschnitt mit Spielplatz und Matschanlage gut besucht. Vor allem Familien genossen den freien ersten Sommertag Mitte Mai. Darunter auch viele Nicht-Mitglieder, von denen sich an diesem Tag über 300 entschieden, neu in den Verein einzutreten. Ihr persönliches Willkommens-Geschenk: 30% Rabatt auf die Aufnahmegebühr.

Besser hätte der Tag für Verein und Besucher nicht laufen können. Es war ein buntes Treiben mit ausgelassener Stimmung. Am 9. Juli findet auch wieder unser „Tag am See“ statt. Neben vielen tollen Schnupperangeboten geht es für die Ü18 ab 20 Uhr mit einer coolen Beach-Party weiter.



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Deutschlands größter Schwimmverein

Wir sind divers!

NULL TOLERANZ

**Gegen jede Form der Diskriminierung
oder sexualisierten Gewalt im Sport!**

Ein Herz für Bienen

Der Verein macht nicht nur tolle Projekte mit und für Menschen, sondern hat auch ein großes Herz für kleine Tiere – genauer gesagt für Bienen. Denn seit fast genau einem Jahr wohnen mehr als 5000 dieser fleißigen Helfer in einem ruhigen Eckchen auf der Vereinsanlage. Wer Ende vergangenen Jahres schnell und aufmerksam war, konnte auch den ersten Vereinshonig erwerben und kosten. Seit kurzem gibt es die 2. Auslese dieses köstlich-süßen Alleskönners. Fragt gern am Service Point nach und greift zu!

Olaf Sakowski, unser Imker, haben Bienen schon lange fasziniert. Wir konnten ihn für ein Gespräch gewinnen und viel Interessantes erfahren.

Wie bist Du zur Imkerei gekommen?

Ich war mit meiner Familie und meinen Schwiegereltern 2017 am Kloster Kamp – dort befindet sich am Parkplatz und Kloster ein Standort des lokalen Imkervereins. Im Aushangkasten wurden Imkerkurse angeworben und da war ich irgendwie direkt fasziniert von. Ich recherchierte im Internet und fand heraus, dass es in Duisburg beim Bienenmuseum entsprechende Kurse gab und noch gibt. 2018 habe ich dann dort in einem Kurs das Imkern gelernt.

Wieso ist Dir die Imkerei wichtig?

Weil ich Honig liebe und mein eigener Honig mir am besten schmeckt.

Nebenbei ist es unheimlich spannend zu erfahren, wie die Natur direkt vor unserer Haustüre funktioniert. Wir schauen zwar alle im Fernsehen Dokus über Elefanten, Zebras, Löwen und Co., aber unsere heimische Natur ist mindestens genauso spannend.

Wieso sind Bienen soooo besonders?

Eine gute Frage. Erstmal sind Bienen domestizierte Nutztiere. Aber sie erbringen für uns Menschen – neben dem Honig – die wichtige Bestäubung von vielen Nutzpflanzen. Aber natürlich ist das Leben und Wirken des Biens, also des gesamten Bienenvolkes, unheimlich spannend und besonders.

Dein besonderes Erlebnis?

Ich habe mein erstes Volk von einem befreundeten Imker als Einwabenbrutableger bekommen. Zu erleben, wie daraus eine neue Königin und ein ganzes Volk entsteht, fand ich sehr besonders. Normalerweise wird die Königin in Wirtschaftsvölkern nur ein Jahr alt. Die Königin ist erst letztes Jahr natürlicherweise vom Volk getauscht worden. Sie war mir sehr ans Herz gewachsen.



Wieso sollte man die Imkerei als Hobby machen?

Wer zu viel Zeit hat, schwere Honigeimer schleppen will und unsere faszinierende Natur erfahren möchte, der sollte unbedingt mit dem Imkern anfangen. Jeder andere sollte einfach nur den Honig von einem regionalen Imker genießen.

Fühlen sich die Bayer-Bienen wohl?

Da gehe ich schwer von aus, da alle Völker dort gut durch den Winter gekommen sind. Auch steht dort mein fleißigstes Volk. Es hat dieses Jahr im Frühling alleine 60 Kilo Honig gesammelt. Das ist Rekord.

Was ist das Besondere am Bayer-Honig?

Das Besondere am Bayer-Honig wird im späten Frühjahr der besonders leckere Robinienhonig sein, da auf dem Gelände direkt vor dem Waldsee tolle große Robinien stehen. Dort hat man in den ersten Wochen im Mai viele Bienen gesehen.

Was möchtest Du unbedingt noch den Mitgliedern erzählen?

Gestaltet eure Gärten insektenfreundlich! Wir haben kein Problem mit einem Bienensterben, aber die Wildbienen, Hummeln und Insekten brauchen unsere Hilfe. Dies ist auch eine Aufgabe von Imkern, in unserer Gesellschaft darauf hinzuweisen. Der Krefelder Imkerverein hat dazu ein Maja-Mobil angeschafft und informiert beispielsweise auf der Gartenwelt an der Rennbahn zu dem Thema.



Das große Bienen-Ausmalbild



Stellt uns eure persönliche Biene vor!

Bei dieser Biene zum Ausmalen sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob klassisch, bunt oder mit tollem Muster – dieses niedliche Tierchen in der Blumenwiese wartet darauf, von euch aufgehübscht zu werden.

Macht davon anschließend gern ein Foto und schickt es uns an: presse@svbayer08.de.

Zu gewinnen gibt es natürlich auch was: Gemeinsam mit euren Eltern, Geschwistern oder Freunden (max. 4 Personen) kommt ihr in den exklusiven Genuss eines Bienen-Workshops. Ihr erfahrt dabei alles über die fleißigen Insekten und ihre wichtigen Aufgaben.

Der Einsendeschluss ist der 30.09.2022. Wir freuen uns auf eure Kunstwerke!

Long-Covid

Einige Menschen leiden noch Monate nach einer Coronavirus-Infektion an gesundheitlichen Langzeitfolgen, dem sogenannten Long- oder Post-Covid-Syndrom. Als Long-Covid-Syndrom werden krankheitsbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen bezeichnet, die entweder in der akuten Erkrankungsphase auftreten und über vier Wochen hinaus anhalten oder die sich erst vier bis zwölf Wochen nach der Infektion zeigen. Sind die Beschwerden drei Monate nach der Infektion noch vorhanden und dauern mindestens zwei Monate an, reden Fachleute von einem Post-Covid-Syndrom. Besonders häufig ist eine chronische Müdigkeit aber auch Kurzatmigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen kommen vor. Darüber hinaus können zahlreiche andere Symptome auftreten.

Wer ist von Long-Covid betroffen?

Der Anteil derjenigen, die nach einer Coronavirus-Infektion ein Long-Covid-Syndrom entwickeln, liegt bei etwa 10% – Frauen erkranken dabei häufiger als Männer. Ebenso sind Patientinnen und Patienten mit einem schweren Krankheitsverlauf während einer Corona-Erkrankung eher von Long-Covid betroffen als Menschen mit einem milderen Verlauf. Auch Kinder und Jugendliche können an Langzeitfolgen leiden. Die Angaben, wie häufig diese sind, schwanken stark. Je nach Untersuchung geht die Wissenschaft von einem Anteil Betroffener zwischen weniger als 1% bis zu über 10% aus. Eine vollständige Corona-Schutzimpfung plus Booster-Impfung ist weiterhin bestmögliche Schutz gegen das Long-Covid-Syndrom.

Entstehung von Long-Covid:

Welche Ursachen das Long-Covid-Syndrom hat, ist weiterhin unklar. Möglicherweise spielen eine geringe, aber anhaltende Vermehrung des Virus im Darm eine Rolle oder auch durch Corona verursachte Schäden zum Beispiel in Lunge, Herz und Nervensystem. Diskutiert wird auch eine unterschwellig anhaltende entzündlich-immunologische Reaktion – etwa in Form von Gefäßentzündungen. All dies kann für die an fast allen Organsystemen möglichen Folgeerscheinungen verantwortlich sein.

Beschwerden:

Die häufigsten Beschwerden bei Long-Covid sind starke Müdigkeit, eine geringe Belastbarkeit und Gedächtnis- sowie Konzentrationsstörungen. Zu den vielfältigen Symptomen gehören unter anderem auch Kurzatmigkeit, Zittern, Juckreiz, Haarausfall, Sehstörungen und Ohrgeräusche. Nicht selten kommt es auch zu psychischen Problemen wie Depressionen oder Ängsten. Insgesamt sind über 200 Symptome als mögliche Long-Covid-Beschwerden beschrieben.

Arzt aufsuchen:

Bei Long-Covid können über 200 verschiedene Symptome auftreten. Messwerte oder Befunde, die die Diagnose Long-Covid sichern, gibt es nicht. Daher orientieren sich Ärztinnen und Ärzte bei der Diagnosestellung daran, ob typische Symptome eines Long-Covid-Syndroms länger als vier Wochen nach einer Corona-Infektion anhalten oder innerhalb von vier bis zwölf Wochen nach der Corona-Erkrankung auftreten, die nicht die Folge einer anderen Erkrankung sind. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, sollte eine weiterführende ärztliche Abklärung erfolgen – spätestens, wenn die Beschwerden länger als drei Monate anhalten.



Wie lässt sich Long-Covid behandeln?

Ruhe, Entspannung und ausreichender Schlaf sind die wichtigsten Voraussetzungen, um langfristig zu gesunden – eine ursächliche Behandlung gibt es nicht. Stress-Situationen und körperliche sowie mentale Überanstrengung sind auf jeden Fall zu vermeiden – auch Sport sollte erstmal ausfallen. Für viele Menschen mit Long-Covid ist Sport sowieso erstmal unmöglich, schon kleine Anstrengungen im Alltag wie beispielsweise Treppe steigen oder Hausarbeit sind so beschwerlich, dass die Betroffenen sie kaum bewältigen. Helfen können auch sogenannte Pacing-Strategien: Hier lernen die Patientinnen und Patienten Yoga oder Autogenes Training, um so Anzahl und Schwere ihrer Belastungen im Alltag zu kontrollieren und zu reduzieren.

Weitere Hilfe:

Sogenannte Post-Covid-Sprechstunden, die oft Kliniken oder Universitäten angegliedert sind, bieten Hilfe. Auch Rehabilitationskliniken wie zum Beispiel in Oberammergau in Bayern haben sich zum Teil schon auf Long-Covid-Patientinnen und Patienten spezialisiert. Tipps gibt es auch in zahlreichen Corona-Selbsthilfegruppen und in einer Leitlinie für Betroffene und Angehörige.

Quellen:

WHO (Weltgesundheitsorganisation)
Long-Covid-Studie Uni Tübingen, 2022
Techniker Krankenkasse
Münchner Merkur

Weiterführende Lese-Tipps:

Neue Lebensfreude – nur ohne Partys:
Annika Neidhardt litt an Long Covid (www.merkur.de)

Extrem-Triathlon in Frankreich

Christian Harenberg startete für den SV Bayer 08

Christian Harenberg betreibt den Triathlon-Sport schon seit vielen Jahren – in den letzten vier mit professioneller Begleitung. Sein großer Wettkampf in diesem Jahr: der Xtri oder auch bekannt unter dem Namen „alpsman xtrem triathlon“, auf den er sich seit fast zwei Jahren vorbereitet hat. So trainierte Robin Backhaus, u. a. Europameister und Olympiateilnehmer 2012, den Athleten in der Disziplin Schwimmen. Beim Rad- und Lauftraining übernahm das Institut Waytowin, Johanna Schubach und Lea Feder die Trainingssteuerung. Die letzten Vorbereitungen fanden im Trainingslager im Chiemgau statt. Dort hat er sich unter Anleitung von Johanna auf lange Ausfahrten mit reichlich Höhenmetern, mit dem Rennrad und dem Zeitfahrrad, konzentriert. Vorher erfolgte ein medizinischer Check-up, der auch Voraussetzung für die Teilnahme am „alpsman“ war. Der Check-up wurde vom Zentrum für Sportmedizin, der TU München, durchgeführt. Die Ärztin gab grünes Licht und attestierte, dass er sehr gut vorbereitet in den Wettkampf gehen werde. Um sich ideal auf den Extremtriathlon vorzubereiten, nahm er am 15. Mai an einem Trainingswettkampf (olympische Distanz) in München teil und holte den 1. Platz mit einer Zielzeit von 2:17 Stunden in der Altersklasse 55. Doch ausruhen kam für Christian nicht in Frage: „Neben dem Trainingswettkampf hatte ich jeden Tag meine „Hausaufgaben“ zu erledigen – Rad- und Laufeinheiten, Technik- und Tempotraining beim Schwimmen, viel Gymnastik und Stabilitraining. Auch darf die Unterstützung durch meinen Physio Tobias Mang hier nicht unerwähnt bleiben. Mein Wochenpensum lag zwischen 10 und 17 Stunden Training.“ Neben der körperlichen und mentalen Fitness spielte die Ernährungsstrategie eine elementare Rolle. „Hier sind wir noch in der Testphase. Das Thema ist komplexer als gedacht. Am Samstag, den 04.06.2022, war es dann soweit: In Frankreich, genauer in dem beschaulichen Örtchen Saint-Jorioz am Lac d'Annecy, gingen insgesamt 235 Athlet*innen an den Start – darunter Christian für den SV Bayer Uerdingen 08. Nach einem mobilisierenden halbstündigen Lauf um 2:40 Uhr und anschließendem kleinen Frühstück, ging's um 3:30 Uhr an die Seepromenade von St. Jorioz, an der schon ein hektisches Treiben herrschte. Um 4:15 Uhr legte dann das Schiff „Libellule“ ab, mit dem die Athlet*innen inmitten des Sees gebracht wurden. Nachdem am Startplatz für alle Athlet*innen der Sprung vom Schiff in den nachtdunklen See anstand, ertönte kurze Zeit später das Startsignal. Eine Reise durch einen sehr langen Tag begann. Bereits nach 1:16:13 Stunden hatte Christian die 3,8 km lange Schwimmstrecke absolviert. „In der Wechselzone ließ ich mir besonders viel Zeit, um mich für die anstehende Rad-Etappe gut mit Kohlehydraten zu versorgen und vernünftig umzuziehen.“

Auch mit Sonnencreme wurde nicht gespart, denn es sollten an dem Tag 30° C werden. „Bereits nach kurzer Zeit erreichte ich den Anstieg zum ersten Berg „Semnoz (1699m)“. Weitere fünf Berge sollten folgen, die die 180 km Radstrecke zu einer unglaublichen Herausforderung machten. Knapp 4000 hm waren zu absolvieren und das bei den hohen Temperaturen. Bei Kilometer 150 dachte ich ernsthaft an Aufgabe. Ich hatte unglaubliche Schmerzen im ganzen Körper, meine Oberschenkel waren leer und ich wollte nur noch runter vom Rad. Das französische Publikum an der Strecke hat mich dann doch über den letzten Berg geschrien und mit hohem Tempo ging's in die Wechselzone“, so der Triathlet resümierend. Jetzt folgte „nur“ noch der Marathon. „Während der ersten Runde entschied ich mich gegen einen Zieleinlauf auf dem Berg „Semnoz“ als Top-Finisher und konzentrierte mich auf einen Zieleinlauf als Lake-Finisher. Meine Kraftreserven hätten für den Berglauf niemals gereicht. Also lief ich die fünf Runden am See und erreichte das Ziel nach 15:42:39 Stunden.“ Eine Glanzleistung! Denn Christian Harenberg wurde somit in seiner Altersklasse Siebter. Darauf darf er zurecht stolz und überglücklich sein. 36 Athleten erreichten das Ziel nicht. Der erfolgreiche Alpsman findet dazu passende Abschlussworte: „Der Wettkampf war unglaublich anstrengend und hat allen Athlet*innen alles abgefordert. Trotzdem war es ein toller Tag mit unvergesslichen Eindrücken. Die Landschaft des Haute-Savoie raubt einem den Atem, die Organisation des Triathlons war perfekt und das französische Publikum an der Strecke fair und sehr engagiert. Eine lohnende Erfahrung. Je suis un alpsman!“





Für Sie arbeiten wir gerne unter Spannung

- Instabus EIB/KNX
- Elektroinstallationen
- SPS-Technik
- Schaltschrankbau
- Industrie-Elektrik
- Gebäudesystemtechnik
- Photovoltaik
- Solaranlagen
- Wärmepumpen

ELEKTRO-HECKERSHOFF
TECHNIK GMBH

Frank Heckershoff · Elektroinstallateurmeister
Wallerspfad 7a · 47802 Krefeld
Tel.: 02151 7480-80 · Fax: 02151 7480-81
www.heckershoff-elektro.de
E-Mail: info@heckershoff-elektro.de

Spielplatzpaten gesucht!

DEN KINDERN ZULIEBE

Du hast Freude im Umgang mit Kindern? Du liebst es, Kinder glücklich zu sehen? Du gehst gerne auf die Bedürfnisse der Heranwachsenden ein? Du trägst gerne Verantwortung und hast alles im Griff? Dann bist du der perfekte Spielplatzpate! Für unseren Spielplatz auf der Vereinsanlage und die dazugehörigen Spielgeräte suchen wir ab sofort Freiwillige, die unsere „Kids-Zone“ lebendiger und attraktiver machen möchten. Dabei hast du die Ehre, den Spielplatz aktiv mitzugestalten. Außerdem trägst du die Verantwortung über den Spielcontainer und seinen Inhalt, bist Ansprechpartner der Eltern und Kinder und schaust mit darauf, dass alles seine Ordnung hat.

Haben wir dein Interesse geweckt oder hast du noch Fragen dazu? Dann melde dich gerne bei unserem Jugendleiter Jan unter jan.menzler@svbayer08.de. Wir freuen uns, von dir zu hören – und die Kids erst!



Neues Angebot Wakeboard-Camp

Habt ihr Lust coole Wassersportarten auszuprobieren? In unserem Wakeboard-Camp habt ihr die Möglichkeit, euch mit unserer mobilen Winch (elektronische Seilwinde) über den Waldsee ziehen zu lassen. Probiert verschiedene Board-Arten (Wakeboard, Foilboard, Kneebboard, etc.) aus und taucht ein in eine spannende Wassersport-Welt.

FÜR WEN?

Unser Camp richtet sich an Kinder im Alter von 12 bis 16 Jahren.

WANN?

18.07.–22.07.2022
01.08.–05.08.2022
Jeweils montags bis freitags von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TREFFPUNKT?

Unser Jugendraum am Beachvolleyballplatz unserer Vereinsanlage.

DAS MÜSST IHR MITBRINGEN!

Mund-Nasen-Schutz, Sonnencreme, Schwimmsachen, 1–2 Handtücher, langärmeliges Oberteil (darf auch nass werden).



WICHTIG!

Das Schwimmabzeichen Bronze ist Voraussetzung. Maximale Teilnehmerzahl pro Camp: 16 Teilnehmer*innen. Ob ein Camp zustande kommt, teilen wir euch eine Woche vor Beginn mit.

DAS ERWARTET EUCH!

- Eine qualifizierte und jugendgerechte Betreuung
- Zweimal täglich über 2–3 Stunden angeleitetes Training auf dem Wasser
- Ein Ausflug in einen Wakeboardpark
- Jeden Tag ein warmes Mittagessen
- Snacks & Getränke
- Ein T-Shirt

PREISE

Mitglieder: 320 Euro | Gäste: 380 Euro



Feriencamps in den Herbstferien

In den beiden Ferienwochen im Herbst bieten wir wieder unsere beliebten Feriencamps an. Herzlich willkommen sind alle Kids zwischen 6 und 12 Jahren. Wählen könnt ihr zwischen Aquaball, BEboard oder Meerjungfrauenschwimmen. Interesse? Schaut auf unserer Webseite www.svbayer08.de vorbei und erfahrt mehr über die Camps, bei denen garantiert keine Langeweile aufkommt!

nicht ernsthaft	Keimgut	Steinfrucht mit essbarem Samen	best. Artikel (4. Fall)	feines Gewebe	Laden-Schnektisch, Tessen	Schneidvorrichtung	Verordnung	Sportrunderboot	Beihilferuf	Verbrechen	zu keiner Zeit	äußerst schlafsucher Mensch
künstliche Wertsprache				11			hin-damde Kraft					
Ackergraeze			Schluss, Erde	nicht dunkel				Figur aus der „Sesamstraße“	2			
Herdy-nachricht (Abk.)		6	Karpen-fisch, Döbel				nach-lagen, emp-fehlen					
Pfaden d. Angler und Fischer				dreist, schneidig, flott				Flau Adams (A. T.)			schmelzen (Eis, Schnee)	
Kostüm v. Korheina			männliches Kind				9	kleiner Heiligs-fisch				
männl. Kosen-name		Stadt im Lipper Bergland (NRW)	Innovativ aus Tradition Apothek am Markt seit 1768 Ihrer Gesundheit verpflichtet BOOSTER IMPFUNG? GRIPPESCHUTZ IMPFUNG? CORONA CoV-SARS2 ANTIKÖRPERBESTIMMUNG Wissen sie schon? Wir impfen inzwischen bei uns vor Ort in der Apotheke. Mit und ohne Termin, soweit Wirkstoff und Personal vorhanden ist. Neben der CORONASCHUTZIMPFUNG bieten wir für auch für diverse Krankenkassen die GRIPPESCHUTZ IMPFUNG an! CORONA CoV-SARS2 ANTIKÖRPER-BESTIMMUNG Innerhalb von 15 Min. bestimmen wir aus 2-3 Blutstropfen Ihrer Fingerbeere Ihre Corona-Antikörper. Bis 3.000 BAU (neutralisierende Antikörper/Binding Antibody Units) können wir pro ml Blut messen. Daran erkennen Sie, ob Ihr Körper durch Impfung oder Erkrankung Antikörper gebildet hat. Die Spezifität der Antikörper, also gegen welche Variante diese idealer Weise für Sie ins Feld ziehen, können wir mit dieser allgemeinen Art der Antikörperbestimmung nicht näher definieren. Dennoch gibt Sie aber durchaus einen guten Anhaltspunkt, ab wann eine Auffrischungsimpfung wieder gemacht werden sollte! Bitte sprechen Sie uns an!					Gespens-ter-treiben	Zweig-planet	Stadt auf Honsha (Japan)		
Aufguss-gerätk								rhel-nisch: Fels; Schiefer				8
Acker-gerät	schweiz. Wort der Begrü-Berg	aufge-bracht, an-trüret						hem. Hirn-reis-gärtin		glühende Masse		
Haupt-stadt in Europe												
Aus-schmü-ckung (Kurz-w.)		Israel, Porio-ment						Stadt in West-afrika	Alpen-wind		rein, hoch Abzug	
Abzähl-reim: ... me-ne, muh								ugs.: Speiß (engl.)				1
deutsche Vorsilbe								Musik-zeichen		Stadt in West-falen		
								bei a. Pfes-ten Zufall entscheiden lassen				13
Stell-dung	Israel-staat der An-tillen	Mitglied der Fuß-ballwelt	voraltet: Mitglied des Senats	weiches Gewebe	Zeichnung des Architektonen	Sitzung beim Schneider	geringe Ent-fernung	billige, turbu-lente Korrik	letal-risch: im Jahre			
ugs.: Düsen-flugzeug			teil des Roten Meeres: Golf v. ...				Strom-speicher (Kurz-wort)			Spitzen-schlagler		ent-bahren, Mangel leiden
				Wische-relle	Feld-antrag				bayer.: stül			
Fernseh-fermi-ni-reihe	Tonort auf dem Grund-ton B	Installa-tion von Software (engl.)					Grüßwort Kl. einer Buch-nummer					Nacht-voegel
Vertei-digung							Stück Katobak		musika-risches Bühnen-werk			7
Gebirge auf Kets			unsauf-hörlich				ausge-boggenla Ere-messen					
Heißbad, Ferien-platz												12
Sorte, Gattung			In Trop-fen vom Himmel fallen					nordöst.: Brot-landstück,-fnde				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Save the date

09.07.2022: Sommerfest – „Tag am See“

Urlaub vor Ort ist bei uns definitiv möglich! Denn an unserem Waldsee ist Urlaubsfeeling vorprogrammiert. Mit dem „Tag am See“ feiert der SV Bayer Uerdingen 08 ein Sommerfest mit tollen Attraktionen für Jung und Alt. Am Abend endet der besondere Tag mit einer coolen Beachparty für alle ab 18 Jahren. Zum „Tag am See“ sind alle herzlich eingeladen – egal, ob Mitglieder oder die, die es gern werden möchten (Uhrzeit: 10:00-01:00 Uhr).

27.08.2022: Jubilar- und Sportlerehrung

Generell ehren wir einmal im Jahr unsere langjährigen Mitglieder und unsere herausragenden Sportler*innen. Mit tollem Rahmenprogramm, Speis und Trank zaubern wir einen Abend, der hoffentlich lang in den Köpfen der Besucher bleibt.

31.08.2022: Azubi-Börse

An diesem Tag stellen Firmen und Partner des Vereins interessierten Berufseinsteiger*innen ihre Ausbildungsplätze und Dualen Studiengänge vor. Und für all diejenigen, die mit dem Gedanken spielen, noch einmal neu durchstarten zu wollen, stehen erfahre-

ne Berufsberater*innen Rede und Antwort. Eine tolle Gelegenheit für bereits Erwerbstätige, die sich evtl. umorientieren möchten.

17.09. und 18.09.2022: COVESTRO-Kurzbahnmeeting

Das Wettkampf-Wochenende im Aquadome am Waldsee findet in diesem Jahr schon seit 4 Jahren statt. Schwimmer*innen aus zahlreichen Vereinen erschwimmen sich auf 25-m-Bahnen die besonderen Medaillen aus Makrolon.

31.10.2022: Halloweenparty

Eine schaurig-schöne Party für Kinder, die keine Angst haben. Das Programm verspricht nicht nur Spaß und Süßigkeiten, sondern auch jede Menge Gänsehaut (Uhrzeit: 17:00-19:30 Uhr).
Für Kinder von 6–12 Jahren

05.12.2022: Nikolausfeier

Kurz vor Weihnachten besucht uns der Nikolaus. Mit Plätzchen und Bastelaktionen läutet der SV Bayer Uerdingen 08 e.V. die Weihnachtszeit ein (Uhrzeit: 16:00-18:00 Uhr).
Für Kinder von 4–12 Jahren

Crazy Trailers

Außensaunen • Whirlpools • Retro-Wohnwagen
am Eifrather See in 47802 Krefeld-Vennikel

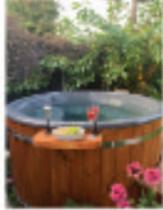
Verkauf

Whirlpools / Badefässer
Außensaunen
Sauna-Bausätze
Campingfässer

Ausstellung und Beratung
Planung, Lieferung und Montage

Vermietung

Mobile Badefässer
Mobile Saunen
Retro-Wohnwagen
Hochzeitsautos










Termine und
Buchung
0163 - 8 26 76 59
info@crazy-trailers.de



Crazy Trailers GmbH • Asberger Str. 2 • 47802 Krefeld-Vennikel www.crazy-trailers.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Am Waldsee 25
47829 Krefeld

Vertreten durch:
Dr. Heinz Pudleiner, Gunter Archinger,
Thomas Janßen, Dr. Thomas Gruber und
Dr. Claus Rüdiger

www.svbayer08.de
Telefon: 02151-46055
Fax: 02151-474083
E-Mail: info@svbayer08.de

Vereinsregister: 1162
Registergericht: Amtsgericht Krefeld
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§27a Umsatzsteuergesetz:
DE 120157720

4. Ausgabe – 2. Halbjahr 2022
Verantwortlich: Dr. Heinz Pudleiner,
Gunter Archinger
Redaktion: Andrea Kemper, Claudia Kurtz
Produktmanagement: Andrea Kemper
Layout: Torben Görtz
Fotos: Andrea Kemper, Michael Haupt, Niklas
Endeward, Barbara Bujka, Adobe Stock
Anzeigen: Niklas Endeward
niklas.endeward@svbayer08.de
Druck: PRINT POINT GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Str. 20
47608 Geldern

Habt ihr Fragen oder Anregungen?
Wir freuen uns auf euer Feedback!
Ihr erreicht unsere Redaktion unter:
presse@svbayer08.de

 @svbayer08
 @svbayer08
 www.svbayer08.de

Öffnungszeiten:
Büro:
Mo.-Fr.: 8:00–18:00 Uhr
Sa., So.: 10:00–18:00 Uhr

Anlage:
Mo.-Fr.: 6:00–22:00 Uhr
Sa., So., Feiertage: 7:00–20:00 Uhr

MITGLIEDSBEITRÄGE 2022

	jährlich	wahlweise monatl. Einzug
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre*, Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahre	110,00 €	12 x 9,80 €
Erwachsene ab 18 Jahren	220,00 €	12 x 19,60 €
Ehepaare	340,00 €	12 x 30,30 €
Familien	385,00 €	12 x 34,30 €
Seniorenbeitrag (Alter: 80 Jahre, Mitgliedschaft: 25 Jahre)	110,00 €	12 x 9,80 €
Seniorenbeitrag (Alter: 80 Jahre, Mitgliedschaft: 25 Jahre) + Ehepartner	275,00 €	12 x 24,70 €

Erwachsene Mitglieder, die aus der Familie kommen und über kein eigenes Einkommen verfügen, bleiben bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres in der Familienzugehörigkeit. Eine weitere Aufnahmegebühr entfällt.
* Gem. Bade- und Hausordnung werden bei der Benutzung der Vereinsanlagen Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung zugelassen.

AUFNAHMEGEBÜHREN 2022

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	50,00 €
Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahre*	130,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre*	260,00 €
Ehepaare*	390,00 €
Familien**	390,00 €

* Aufnahmegebühren können mit je 50% in den ersten zwei Jahren der Mitgliedschaft entrichtet werden
** Aufnahmegebühren können mit je 1/5 in den ersten fünf Jahren der Mitgliedschaft entrichtet werden
Bankverbindung: IBAN DE 51 3205 0000 0060 0175 89, SWIFT-BIC: SPKRDE33XXX

Öffnungszeiten „Gaststätte am Waldsee“:

Dienstag-Freitag: 12:00 Uhr-21:30 Uhr
(Küche bis 21:00 Uhr)
Samstag-Sonntag: 12:00 Uhr-20:00 Uhr
(Küche bis 19:20 Uhr)

Unsere Gaststätte heißt alle Gäste willkommen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

Nirgends macht uns
Gemeinschaft so stark
wie im Sport. Darum
unterstützen wir den
Sportverein von nebenan.

Gemeinsam
alle
gewachsen  Sparkasse
Krefeld



KEINER KANN
MIT COOLEN LOOKS
DEN KLIMAWANDEL
BEKÄMPFEN.
WARUM NICHT?

#InspiredBySustainability #PushingBoundaries

Lassen sich Performance und Nachhaltigkeit in der Textilindustrie vereinen? Aber sicher – dank Covestro! Als führender Anbieter von Hightech-Polymeren haben wir eine wasserbasierte Polyurethan-Beschichtungstechnologie entwickelt, die die bisher im Nassverfahren verwendeten chemischen Lösemittel überflüssig macht. Dies ermöglicht es Herstellern, hochwertige Kleidung, Autointerieurs mit erstklassiger Haptik und extravagante Polstermöbel mit einem stark reduzierten Treibhauspotenzial zu kreieren. Mehr über unsere stylische Antwort auf den Klimawandel: [InspiredBySustainability.covestro.com](https://www.inspiredbysustainability.covestro.com)

covestro