

NULL8

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





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 Freunde des
SV Bayer Uerdingen 08 e.V.,*

vor genau einem Jahr brachten unsere Mitarbeiter*innen die erste Ausgabe unseres Mitgliedermagazins NULL8 zu Ihnen nach Hause. Mit 10 E-Bikes tourten sie durch Krefeld, Duisburg und Umgebung, damit Sie das erste Magazin trotz damaligen Lockdowns in den Händen halten konnten. Nun liegt die 3. Ausgabe von NULL8 vor und wir freuen uns an dieser Stelle Andrea Kemper, die sich für die Redaktion und Projektleitung neu verantwortet, als Mitarbeiterin zu begrüßen. In der Vergangenheit war für beide Bereiche Maike Ramrath mitverantwortlich, die sich mittlerweile neuen, externen Aufgaben widmet – herzlichen Dank für den großartigen Einsatz in der Vergangenheit! Andrea Kemper heißen wir herzlich willkommen und wünschen ihr viel Spaß bei der Realisierung von neuen NULL8-Ausgaben in den nächsten Jahren!

Ich verspreche Ihnen, dass auch diese Ausgabe wieder abwechslungsreiche und spannende Themen rund um Ihren Verein bietet. Auf dem Cover kündigen sich die Highlight-Themen an: ein ausführliches Wellness-Special, unsere Angebote zu Schwimmen mit Handicap und ein Nachhaltigkeitsreport. Aber in den letzten Monaten ist bei uns im Verein natürlich noch viel mehr passiert. So ist im Spätsommer nach langer Vorbereitung unser Babyzentrum am Waldsee mit den ersten Kursen gestartet und auch das beliebte Babyschwimmen wurde erheblich ausgebaut. Für kleine Landratten bieten wir ab Dezember 2021 ein erweitertes Kursangebot für Spielgruppen an. Unsere Kursleiterinnen geben Ihnen in dieser Ausgabe einen Einblick in ihre Arbeit mit den Kleinsten.

Die Leistungssportabteilung „Schwimmen“ hat sich in den letzten Monaten intensiv mit dem Thema „Mentaltraining“ auseinandergesetzt. Was genau darunter zu verstehen ist und wie wertvoll und wichtig mentale Stärke ist, erläutern Ihnen Abteilungsleiterin Gaby Wienges-Haupt und Trainerin Heide Holtz. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle nicht zu viel verraten – blättern Sie durch unser Magazin und lassen Sie sich von der Vielfalt Ihres Vereins inspirieren.

Die Zeit seit März 2020 ist für uns alle, für Sie, liebe Mitglieder, sowie auch für uns als Verein, weiterhin eine große Herausforderung. Bisher sind wir als Verein mit einem „blauen Auge“ davongekommen – das haben wir Ihnen und Ihrer Treue zu verdanken! Dies möchte ich an dieser Stelle deutlich zum Ausdruck bringen und mich im Namen des Vorstandes und aller Mitarbeiter*innen bedanken! Dass wir einigermaßen glimpflich durch die herausfordernde Zeit gekommen sind, haben wir aber auch allen Mitarbeiter*innen zu verdanken, die mit viel Einsatz und Herzblut Tag für Tag für Sie da sind. Davor habe ich allerhöchsten Respekt und danke allen Kolleg*innen für ihr Engagement und ihre Freude, mit der sie ihre Aufgaben wahrnehmen.

Liebe Mitglieder, liebe Mitarbeiter*innen des SV Bayer Uerdingen 08, ich bin seit 10 Jahren als stellvertretender Vorsitzender des SV Bayer Uerdingen 08 ehrenamtlich aktiv. Ich habe viele Menschen kennengelernt, mit einem tollen Vorstand zusammengearbeitet und den Verein mitgestaltet. Nun ist für mich der richtige Zeitpunkt gekommen, um nicht erneut als stellvertretender Vorsitzender zu kandidieren – nach 10 Jahren übergebe ich meine Aufgaben mit einem sehr guten Gefühl. Ich danke dem SV Bayer Uerdingen 08 für all die Jahre, in denen ich den Verein mit weiterentwickeln konnte. Meine Familie und ich bleiben dem SV Bayer Uerdingen 08 als Mitglieder weiterhin erhalten und nutzen die großartigen Möglichkeiten, die wir hier vorfinden. Sie wissen ja: Niemals geht man so ganz!

Viel Spaß und Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von NULL8. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr 2022 – bleiben Sie weiterhin gesund!

*Ihr
Thomas Jansen*

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

HAUSE

Grußwort	03
Stellenausschreibungen	28
Jubilare	30
Kreuzworträtsel	32
Kinderseite	33
Impressum	34

BREITEN- & GESUNDHEITSSPORT



Schwimmen lernen im Erwachsenenalter	SEITE 6
Neues aus der Krabbelgruppe	SEITE 7
Tipps zum Schwimmen im Winter	SEITE 8
FSJ – sozial engagieren und Gutes tun	SEITE 8/9
Erste Hilfe am Kind	SEITE 10



SCHWIMMEN

Schwimmen mit Handicap	SEITE 11
---------------------------	----------

LEISTUNGSSPORT

Mentales Training	SEITE 12
Diagnostik-Apps	SEITE 13
Abstimmung Vereinsmode	SEITE 13

BEHIND THE SCENES

Marlens Teilnahme am Ironman Italy	SEITE 14
---------------------------------------	----------

UP-TO-DATE

Eure Ansprechpartner*innen: unser Service-Point	SEITE 15
--	----------

WASSERBALL

U17/U20 EM	SEITE 16
Neue Spieler*innen	SEITE 17

GROSSES WELLNESS-SPECIAL
MIT VERLOSUNG SEITE 18/19

HAI-SCHOOL

Trainertipps für euer Kind	SEITE 20
Neue Re-Zertifizierung	SEITE 21
Fun facts for kids	SEITE 21

NULL8-KIDS

Ein Tag im Feriencamp	SEITE 22
Unsere Liberty08 sticht in See	SEITE 23
Barrierefreies Trampolin	SEITE 23

AKTUELLES AUS DEM VEREIN

Aktionen & Events	SEITE 24
Geschenk-Ideen für jeden Anlass	SEITE 25

NACHHALTIGKEITSREPORT

Nachhaltigkeitsziele	SEITE 26/27
----------------------	-------------

Schwimmkurse für Erwachsene – zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät!

Schwimmen lernen doch alle als Kind! Leider falsch gedacht: Fast jeder vierte Erwachsene kann nicht richtig oder gar nicht schwimmen. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein – Angst vorm Wasser, kulturelle Aspekte, kein Unterricht in der Kindheit, Scham oder körperliche Beeinträchtigungen. Meist wurden in jungen Jahren schlechte Erfahrungen mit Wasser gemacht, manche hatten sogar traumatische Erlebnisse, die die Scheu vorm tiefen Nass nur schwer überwinden lässt. Oder sie sind in einem Land aufgewachsen, in dem das Thema Schwimmen nicht die Bedeutung hat, wie bei uns.

Eine Teilnehmerin erzählt: „Ich bin in Vietnam auf dem Land aufgewachsen. Dort war es damals so, dass Mädchen keine Chance hatten, als Kind schwimmen zu lernen. Zum einen gab es nicht viele Möglichkeiten schwimmen zu gehen, wie z. B. in Schwimmbädern, und zum anderen – zumindest damals noch – war es verpönt, für Frauen zu schwimmen. In Vietnam ist es daher fast noch normal, dass die meisten Frauen nicht schwimmen können. In Deutschland und auch anderen Ländern in Europa ist dies ganz anders. Man lernt hier schon in der Schulzeit schwimmen, wenn man noch sehr klein ist und daher können die meisten Erwachsenen schwimmen. Ich nehme gerade an einem Kurs des SV Bayer Uerdingen 08 für Erwachsene teil, um das Schwimmen zu lernen. Es macht mir sehr viel Spaß. Die Trainerin gibt sich wirklich viel Mühe, uns allen gerecht zu werden und uns das Schwimmen beizubringen. Das Erlernen scheint mir bei Erwachsenen viel langsamer zu gehen als bei Kindern. Wir sind gerade beim Brustschwimmen, lernen den richtigen Beinschlag dabei. Ich hoffe, dass ich bald schwimmen kann und bin da guter Dinge.“

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Mit viel Ruhe, Erfahrung und Kompetenz begleiten unsere Schwimmlehrer*innen die Teilnehmenden Zug um Zug bei ihren Fortschritten. „Zu Beginn des Kurses ist es wichtig, dass wir die Nichtschwimmer*innen behutsam und Schritt für Schritt ans Wasser gewöhnen und ihnen die Angst vorm Wasser nehmen“, erklärt uns Kursleiterin Christiane Claus, „dabei machen wir zu Beginn kleine Übungen und prüfen, was die Teilnehmenden können und wo wir anknüpfen müssen. Die ersten Übungen bestehen darin, dass die Damen und Herren versuchen, ihre Augen unter Wasser zu öffnen oder es aushalten, wenn Wasser über ihr Gesicht läuft. Anschließend lernen sie mit Atemübungen, im und unter Wasser einen festen Atem-Rhythmus zu bekommen.“ Sind diese Erfahrungen gemacht, geht's ans Tauchen und danach an die größte Hürde: ans Schweben und Gleiten auf dem Wasser. „Das ist für viele meist die größte Herausforderung. Darauf zu vertrauen, dass es funktioniert. Erst wenn man das „Liegen“ auf dem Wasser beherrscht, kann man schwimmen lernen“, erläutert uns Christiane. „Nun heißt es, die größte Angst zu überwinden: das Schwimmen im tiefen Wasser. Es kommt oft vor, dass die Teilnehmenden Angst vor der dunklen Tiefe haben – das ist mit der häufigste Grund, warum sie das Schwimmen bisher nicht gelernt haben.“ Das Ziel dieses Kurses ist es, mehrere Bahnen im 25-m-Becken zu schwimmen – ohne Angst und ohne sich zwischendurch festzuhalten. Der Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger*innen wird momentan an 12 Abenden, jeweils montags (20:00 Uhr–20:45 Uhr) oder donnerstags (19:15 Uhr–20:00 Uhr) angeboten. Er richtet sich an alle erwachsenen Schwimmanfänger*innen. Interesse? Über www.svbayer08.de geht's zum Anmeldeformular.



Trainerin: Christiane Claus

Schwimmen ist ihre Leidenschaft: Christiane Claus ist seit 2000 Vereinsmitglied und seit knapp acht Jahren auch Trainerin beim SV Bayer Uerdingen 08. Dabei liegt ihr Hauptaugenmerk auf den Schwimmkursen für Anfänger*innen. Doch auch bei den Kraul- und Technikkursen oder beim Schwimmtraining für Triathlet*innen ist häufig ihr Know-how gefragt. Dabei versucht sie auf jeden individuell einzugehen – und das stets ziel- und lösungsorientiert und mit viel Fingerspitzengefühl.

Krabbelgruppe

In unserem neuen Babyzentrum geht es seit August dieses Jahres bunt her: Kleinkinder ab 12 Monaten können gemeinsam mit Mama oder Papa einmal pro Woche in die Welt des ersten Spielens und Begegnens eintauchen. Es wird gesungen, gespielt, gebastelt und viel gelacht.

Die Krabbelgruppe dient als wunderbarer Treffpunkt für Eltern und Kleinkind. Die Kinder knüpfen ihre allerersten Kontakte, erlernen gemeinsam erste Spiele und haben Spaß mit Gleichaltrigen. In Krabbelgruppen erleben Kinder, was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Regelmäßige und altersentsprechende Sing-, Spiel- und Bewegungs-Angebote fördern die Motorik und die Sprachentwicklung. Und was nicht zu verachten ist: Die Erwachsenen haben mal wie-

der die Gelegenheit sich untereinander auszutauschen und gemütlich zusammensitzen. Denn es ist wichtig dem Alltag und Alleinsein als Neu-Mama und -Papa auch einmal zu entfliehen, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und Fragen übers Elternsein stellen zu dürfen. Es ist Zeit zum Reden, Planen gemeinsamer Aktivitäten, Kaffeetrinken und oder für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern. In den ein bis anderthalb Stunden werden gemeinsam Lieder gesungen, geknetet und gebastelt, Kontakte mit einfachen Musikinstrumenten gemacht oder Bewegungsspiele gespielt. In den Spielgruppen gibt es oft besondere Spielmöglichkeiten für die man zu Hause vielleicht nicht die Zeit, den Raum oder die Möglichkeiten hat. Die Kindergruppe ist eine gute Basis für den späte-

ren Besuch des Kindergartens oder den Eintritt in die Schule. Ab Dezember bauen wir diesen Bereich auch für die Minis (5–17 Monate) und die etwas größeren Kinder (14–24 Monate) aus. Wer also Interesse hat, kann sich einfach über unsere Webseite anmelden.



Katarzyna Górna und Tanja Brahm

Die Kursleiterinnen Katarzyna und Tanja sind selbst junge Mütter und haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie lieben es, sich mit Kindern zu beschäftigen und sie bei ihrer Entwicklung zu begleiten. Die kreativen Köpfe denken sich immer neue altersgerechte Spiele und Bastelanleitungen aus. Längeweile kommt dabei garantiert nicht auf.



Zeiten ab Dezember 2021

Krabbelgruppe für Kinder zwischen 5–17 Monaten
Dienstags, donnerstags und freitags: 9:00 Uhr–10:00 Uhr

Krabbelgruppe für Kinder zwischen 14–24 Monaten
Dienstags und donnerstags: 10:30 Uhr–12:00 Uhr

Krabbelgruppe für Kinder ab 24 Monaten
Freitags: 10:30 Uhr–12:00 Uhr

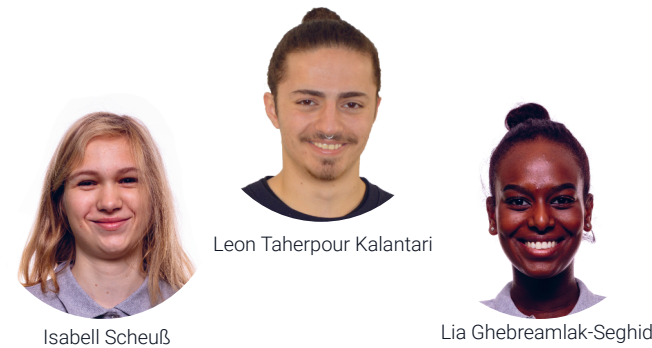
Badekappe statt Mütze – Tipps rund ums Schwimmen

Draußen ist es nass, ungemütlich und windig – der innere Schweinehund möchte sich einkuscheln und nicht vor die Tür. Verständlich, dass man sich an kälteren Tagen stärker aufraffen muss, um in der Schwimmhalle seine Bahnen zu ziehen. Doch Schwimmen ist gesund – auch an kälteren Tagen! Wenn ihr unsere Tipps beherzigen, bleibt ihr auch im Winter schwimmaktiv und es steht dem Spaß im Nass nichts entgegen – außer euer innerer Schweinehund vielleicht.

- Gründlich abtrocknen: Gerade in der kälteren Jahreszeit ist es wichtig, dass man so wenig Wasser wie möglich mit an die frische Luft nimmt. Halet euch daher nicht so lange in der Halle auf und trocknen euch vorm Anziehen besonders gründlich ab.
- Nicht übertreiben: Gönnst eurem Körper – wenn möglich – immer eine Regenerationsphase zwischen den Schwimmerein-

heiten. Denn es kann zu einem so genannten „Open Window Effekt“ kommen – nach starken körperlichen Anstrengungen lässt unser Immunsystem Infektionserreger wie durch ein „offenes Fenster“ in unseren Körper. Ein bis zwei Tage nach der hohen Belastung ist man sehr anfällig für Krankheiten.

- Kuriert euch aus: Pausiert mit dem Schwimmen, wenn Erkältungsanzeichen wie Antriebslosigkeit, Schläffheit und Atemwegsprobleme stärker werden oder ihr sogar Fieber habt.
- Ernährt euch gesund: Stärkt euer Immunsystem vor allem im Winter mit einer vitaminreichen Kost.
- Nach dem Training: Haare trocknen und Mütze auf! Klingt wie ein altbackener Tipp von Mutti, hilft aber gerade Schwimmer*innen dabei, zusätzliche Belastungen für den Körper zu vermeiden.



Leon Taherpour Kalantari

Isabell Scheuß

Lia Ghebreamlak-Seghid

Wir stellen unsere (ehemaligen) FSJler vor: Isabell, Lia und Leon. Seit diesem Jahr unterstützt uns Leon als FSJler tatkräftig im Verein. Bei Isabell und Lia liegt das Freiwillige Jahr schon etwas zurück: Beide Mädels blieben uns erhalten und absolvieren momentan eine Ausbildung – Isabell als Kauffrau für Büromanagement und Lia als Sport- und Fitnesskauffrau. Sie geben uns einen ersten Einblick in den Alltag eines FSJlers. Vielen Dank dafür!

Wie kamt ihr auf die Idee ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren?

Isabell: Eigentlich wollte ich 2020 eine Ausbildung beim SV Bayer Uerdingen 08 anfangen. Doch dann brachte der Chef mich darauf, erst einmal ein FSJ zu machen. Das fand ich eine gute Idee.

Lia: Nach der Schule wusste ich nicht in welche Richtung ich möchte und dachte, dass ein Orientierungsjahr nicht schlecht wäre.

Leon: Nach Abschluss der Schule wollte ich studieren, aber auch quasi eine Pause von Klausuren, Tests und was nicht allem nehmen. Da kam mir das FSJ sehr gelegen, da ich so eine Lernpause nehmen und Arbeitserfahrung sammeln kann.

Was ist/war euer Aufgabengebiet?

Isabell: Mein Aufgabengebiet war die Verwaltung.

Lia: Hauptsächlich unterstützte ich die Kolleg*innen am Service Point und in der Hai-School. Dabei war ich Ansprechpartnerin für die Mitglieder, habe Verträge angelegt und bearbeitet.

Leon: Zum einen arbeite ich an der Rezeption. Das bedeutet: Besucher empfangen, die unterschiedlichsten Sachen buchen, wie Gast- oder Tageskarten für die Sauna oder Reservierungen für

den Kraftraum. Dazu kommt, dass ich Fragen der Besucher beantworte und helfe, wo es geht. Zum anderen unterstütze ich die Übungsleiter*innen bei den Schwimmkursen und helfe dabei, den Kindern das Schwimmen beizubringen oder bereite diese auf Bronze, Silber oder Gold vor.

Welche Erfahrungen habt ihr (bis jetzt) gemacht?

Isabell: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man in jedem Alter etwas tun kann und dass es einfache Arbeiten und etwas schwierigere Aufgaben gibt. Man muss für alles offen und freundlich sein und neugierig auf die Dinge, die da kommen. Besonders, wenn man am Service-Point arbeitet, ist der erste Eindruck entscheidend. Man ist dort schließlich der erste Ansprechpartner für die Besucher.

Lia: Eine besondere Erfahrung ist, dass man mit jeder Altersgruppe in Kontakt tritt. Und auch, dass die Arbeit so abwechslungsreich ist. Mal hat man direkten Kontakt zu den Mitgliedern, mal hat man Aufgaben, an denen man selbstständig arbeiten darf. Und besonders toll ist, dass man nicht nur auf dem Stuhl sitzt, sondern auch Kurse mit entsprechender Qualifizierung leiten darf.

Leon: Meine Erfahrungen waren bis jetzt durchweg positiv. Natürlich hat man mal die ein oder andere Situation mit Kindern oder Besuchern, die es dann zu lösen gibt.

Was macht/hat besonders viel Freude gemacht?

Isabell: Das ist für mich schwierig zu beantworten, weil ich in einer wirklich schweren Zeit mein FSJ hier bei Bayer gemacht habe. In der Pandemie hatte ich leider keine Möglichkeiten Aufgaben vor Ort wahrzunehmen.

Lia: Mir hat am meisten Spaß gemacht, dass man seine Aufgaben selbstständig bearbeiten durfte.

Leon: Am meisten Freude bereitet mir die Arbeit mit den Kindern. Ob im oder außerhalb des Wassers spielt dabei keine Rolle. Zu lernen, wie man Kindern etwas spielerisch beibringen kann oder wie die Kursleiter*innen bestimmte Abläufe erklären, ist spannend zu hören und zu sehen.

Habt ihr schon Ideen für eure Zukunft?

Isabell: Ja, mein Wunsch wäre es, wenn ich nach meiner Ausbildung im Verein bleiben könnte.

Lia: Nach meiner Ausbildung möchte ich gerne weiter hier arbeiten.

Leon: Eine Idee für die Zukunft wäre, nach dem FSJ bei Bayer, zu studieren und nebenbei weiterhin hier im Verein zu arbeiten.

FSJ – sozial engagieren und Gutes tun!

Freiwilliges Soziales Jahr: Was ist ein FSJ?

Das FSJ ist ein Freiwilligendienst in sozialen Bereichen – wie beispielsweise bei uns im Schwimmverein. Eingesetzt werden Jugendliche und junge Erwachsene, die die Vollzeit-Schulpflicht bereits hinter sich gelassen haben und nicht älter als 26 Jahre sind – genau genommen ihren 27. Geburtstag noch nicht gefeiert haben.

Wie lange dauert ein FSJ?

Anders, als zu vermuten, muss ein Freiwilliges Soziales Jahr nicht ein komplettes Jahr dauern. Alles ist möglich zwischen sechs und 18 Monaten. Doch damit du eine Bescheinigung bekommst, solltest du das FSJ mindestens ½ Jahr durchlaufen.

Wieso macht ein FSJ Sinn?

Es gibt viele gute Gründe, warum sich junge Menschen für ein FSJ entscheiden:

- Du engagierst dich sozial und kannst Gutes tun. Du trägst dazu bei, dass das Miteinander in unserer Gesellschaft gestärkt wird und fühlst dich gebraucht. Ein tolles Gefühl!
- Du entwickelst dich weiter und stärkst deine Persönlichkeit. Dazu begegnest du den unterschiedlichsten Menschen und entwickelst dadurch erste Team- und Kommunikationsfähigkeiten. Außerdem kann es vorkommen, dass du Konflikte lösen musst. Das stärkt wiederum deine Selbstständigkeit und dein Selbstbewusstsein.
- Du planst ein Studium oder eine Ausbildung im sozialen Bereich? Dann kannst du durch das FSJ schon einmal in den Beruf „reinschnuppern“. Außerdem gibt ein Soziales Jahr dir Raum und Zeit, dir über deine Ziele klarzuwerden.

- Du kannst viele praktische Erfahrungen sammeln. Und viele zukünftige Unternehmen schätzen es, wenn man bereits Praxiserfahrungen gesammelt hat.
- Das FSJ kannst du dir beispielsweise auf den praktischen Teil der Fachhochschulreife anrechnen lassen. Zudem erkennen einige Studiengänge und manche Ausbildungen den Freiwilligendienst als Wartezeit an.

Was ist der Unterschied zwischen dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (BFD)?

Beim BFD besteht im Gegensatz zum FSJ keine Altersgrenze nach oben und kann mehr als einmal geleistet werden, wenn es dazwischen eine Pause von 5 Jahren gab.

Was „verdiane“ ich im Freiwilligendienst?

Generell handelt es sich, wie der Name schon sagt, um einen Dienst, den junge Menschen freiwillig machen. Jedoch bekommst du eine Art Taschengeld.

Interesse an einem FSJ? Wir suchen dich!

Hast du Lust unseren Verein zu unterstützen? Uns in unserem spannenden Alltag zu begleiten und erste „Praxisluft“ zu schnuppern? Dann sprich uns gerne an und hol dir genaue Infos. Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

Malermeister
KÜPPERS

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

Farb**e**kennen



Erste Hilfe am Kind

Die Horrorvorstellung für alle (Groß-)Eltern: Ihr Kind gerät durch einen Unfall oder eine Erkrankung in Not. Jetzt heißt es: blitzschnell handeln! Die ersten 3–5 Minuten entscheiden meist über Leben und Tod – denn so lange kann das Gehirn ohne Sauerstoff auskommen. Man hat also kaum Zeit, sich auf die Situation einzulassen und lebensnotwendige Rettungsmaßnahmen durchzuführen. Daher ist es für die Ersthelfer wichtig, dass sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Sie sind die wichtigsten Personen für die Betroffenen.



Generell muss man wissen: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Deshalb sieht die Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern meist anders aus. Wusstet ihr beispielsweise, dass Kinder eine schnellere Atmung und einen viel schnelleren Herzschlag haben als wir Erwachsene? Oder, dass Kinder ihre Schmerzen nicht lokalisieren können? Das und noch viel mehr lernt ihr mit Unterstützung des DRK KV Krefeld in unserem 7-stündigen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kinder. In der Theorie werden typische Notfallsituationen besprochen und die Rettungsmaßnahmen in der Praxis geübt. Die nächsten Kurse finden am 11.12.21 und am 08.01.22 zwischen 9:00 Uhr und 16:00 Uhr statt. **Jetzt noch schnell über unsere Webseite anmelden!**

Wichtige Nummern:

**Rettungsdienst /
Feuerwehr:**
112

Polizei:
110

**Ärztlicher
Bereitschaftsdienst:**
116 117

Giftnotrufzentrale:
030/192 40

Was ist im Ernstfall zu tun?

Es ist leichter gesagt als getan: Aber bleibt ruhig und überblickt die Lage. Führt dann immer zuerst die ABC-Prüfung durch – eine Ersteinschätzung der Betroffenen:

Atmung

Ohr an Mund/Nase halten

Falls nicht normal

- gerade hinsetzen
- Fenster öffnen
- Kleidung lockern
- bei Atemstillstand = beatmen

Bewusstsein

Ansprechen, Fragen stellen

Falls nicht normal

- bei der Person bleiben

Cardio (Kreislauf)

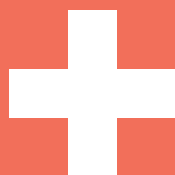
Puls messen – bei Kindern an der Innenseite des linken Oberarms

Falls nicht normal

- gerade hinsetzen/Sitzposition verändern
- kein Puls: Herzdruckmassage

Anschließend: Notruf absetzen mit W-Fragen

- **Wo?** Genauer Unfallort, Name, Anfahrt.
- **Was?** Kurz beschreiben, was genau passiert ist.
- **Wie viele?** Anzahl der Verletzten und der Personen, die vor Ort sind. Bei Kindern das Alter angeben.
- **Welche** Verletzungen? Art und Schwere der Verletzung. Beispielsweise ist das Kind bei Bewusstsein? Offene Wunden? Offene Knochenbrüche?
- **Warten** auf Rückfragen! Legt erst auf, wenn keine Rückfragen mehr kommen und lasst die Rettungsleitstelle das Telefonat beenden.



Schwimmen mit Handicap

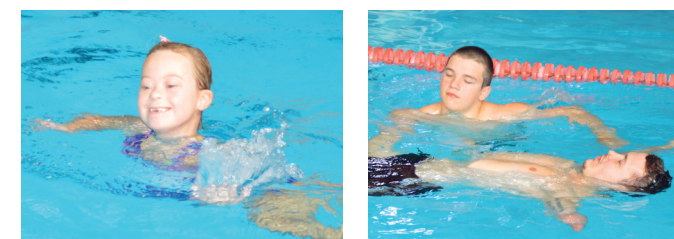
Wir möchten jedem Menschen das gute Gefühl des Wassers vermitteln und das Schwimmenlernen ermöglichen. Daher ist es uns eine Herzensangelegenheit, ab sofort Schwimmkurse der besonderen Art anzubieten. Menschen mit Handicap erhalten bei uns die Möglichkeit, Wasserspaß zu erleben. Abhängig von der Art und dem Grad der Behinderung erfahren die Kursteilnehmer*innen bei uns individuelle Schwimmstunden, die nicht nur viel Spaß bringen, sondern auch die geistigen und körperlichen Fähigkeiten unterstützen. Bei unserem Para Schwimmen kommt dabei auch der Leistungssportgedanke nicht zu kurz. Eine Sportart, die sich perfekt für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung eignet. Soweit möglich integrieren wir alle Kursteilnehmer*innen in die regulären Schwimmgruppen. Alternativ stellen wir auch spezielle Schwimmgruppen zusammen.

Unser Verein hat sich auf seine Fahnen geschrieben, dass wir auch Kindern und Erwachsenen mit körperlicher oder geistiger Behinderung Spaß im Element Wasser vermitteln möchten. Wir möchten ihnen dabei die Möglichkeit geben, in einer angenehmen Atmosphäre das positive Körpergefühl durch das Bewegen im Wasser zu erleben – und die Freiheit, die sie durch das Element Wasser erfahren, zu spüren. Dazu werden das vegetative Nervensystem, sowie die Atmung und der Kreislauf angeregt. Durch den Auftrieb des Wassers werden Muskeln, Bänder und Gelenke entlastet, wodurch körperliche und psychomotorische Schwächen ausgeglichen werden können.

Gezielte Übungen gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und steigert die Bewegungsfähigkeit. Außerdem entwickeln die Teilnehmenden ein Wir-Gefühl: Sie fühlen sich einer Gruppe zugehörig und der Anschluss zu anderen Eltern und Kindern wird ermöglicht. Dies gibt den Kindern mehr Selbstvertrauen und sie haben Erfolgserlebnisse, die sie durch gezielte Förderung in den Bereichen Koordination und Gleichgewicht machen. Unsere Schwimmhalle ist barrierefrei und somit für alle körperlich beeinträchtigten Menschen gut zu erreichen.

Para Schwimmen

Das Para Schwimmen ist eine der ältesten Sportarten im Behindertensport und ist bereits seit 1960 Bestandteil des Wettkampfprogramms der Paralympics. Es hat speziell für Menschen mit einer Behinderung einen hohen Stellenwert. Das Wasser gibt den nötigen Auftrieb, so dass man diese Sportart ganz ohne Prothesen und Hilfsmittel ausüben kann. Um zu gewährleisten, dass alle Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen gemeinsam an Wettkämpfen teilnehmen können, werden die Sportler*innen in Klassen eingeteilt. Die Klassifizierung im Schwimmen berücksichtigt die funktionelle Leistungsfähigkeit. Dabei haben jedoch Trainingszustand und Talent keinen Einfluss auf die Einteilung in die Startklasse (S1–S14) – je nach Handicap. Innerhalb der 14 verschiedenen Startklassen wird zwischen körperlichen (S1–S10), visuellen (S11–S13) und intellektuellen (S14) Beeinträchtigungen unterschieden. Neben einer guten Grundlagenausdauer sind vor allem Schnelligkeit und Koordination ausschlaggebend für die optimale Umsetzung der verschiedenen Schwimmarten.



Schnuppertag: Para Schwimmen

In Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW bieten wir vom SV Bayer Uerdingen 08 regelmäßig Schnuppertage zum Para Schwimmen an. Dabei haben Interessierte mit körperlichen Einschränkungen einen ganzen Vormittag die Möglichkeit, sich über die Sportart zu informieren und sogar praktisch reinzuschnuppern. Talentscout Lina Neumair vom BRSNW zeigt dabei, worauf es ankommt. Denn der Fokus liegt in diesen fünf Stunden auf allen wichtigen Schwimmtechniken. Dabei zeigen die Trainer*innen durch Tipps und Tricks, wie der Schwimmstil optimiert werden kann. Ob zur Sportart selbst, zum Training oder zur Schwimmtechnik – am Ende des Schnuppertages bleiben garantiert keine Fragen mehr offen.



Mentales Training

Es gibt Tage, da fällt es einem schwer, sich fürs Training zu motivieren. Oder es gibt Wettkämpfe, die man nicht für sich gewinnen konnte. Es gehört zum Leben einfach dazu, dass auch mal „nicht mein Tag ist“. Es gibt viele Gründe, warum Sportler*innen ihre Leistungen nicht abrufen können, wie beispielsweise ein zu hoher Erwartungsdruck, private Krisen, Angst vorm Versagen oder auch vor dem Erfolg. Um zu lernen, mit diesen Situationen umzugehen, gehört zu den Wasser- und Athletik-Einheiten unserer Leistungsschwimmer*innen auch immer ein mentales Training. Es hilft, die Leistung zu optimieren und die Entwicklung der Sportler*innen zu beschleunigen.



Heide Holtz

„Wichtig ist, dass unsere Athlet*innen ihren Körper mit all seinen Stärken und Schwächen kennenlernen. Sie müssen Fortschritte erkennen und motiviert sein, gesteckte Ziele zu erreichen“, so Schwimmtrainerin Heide Holtz. „Wir betrachten die Leistungen der einzelnen Schwimmer*innen ganz-

heitlich und gehen auf jeden gezielt ein. Im Training setzen wir Zwischenziele, die einen dem großen Ziel Schritt für Schritt näherbringen und vor allem motivieren. Das kann für die jungen Athlet*innen die NRW-Meisterschaften, für die Erfahreneren die Europa-Meisterschaften sein. Wir fokussieren uns auf die individuellen Möglichkeiten jedes einzelnen“. Unserem Verein ist es wichtig, dass die Trainer*innen nah an den Athlet*innen sind, regelmäßige Gespräche führen und gemeinsam über festgesteckte Ziele sprechen. Dabei werden auch Dinge betrachtet, die indirekt wichtig für den Erfolg sind. Wie ist die Trainingsbeteiligung? Kann das Zeitmanagement verbessert werden? Wie sieht das Umfeld aus – gibt es Probleme in der Schule oder mit Freunden? Sind solche Hürden bekannt, können die Trainer*innen darauf reagieren und den Trainingsplan entsprechend anpassen. Denn Heide Holtz weiß: „Ein fokussiertes Training führt zu einer schnelleren Verbesserung und daraus entstehen messbare Fortschritte, wie Bestzeiten.“ Vielen jungen Schwimmer*innen fehlt beispielsweise noch die richtige Routine während des Trainings. Sie müssen lernen, wann aufgepasst werden muss oder wann es auch mal Zeit für eine Pause ist. „Doch in erster Linie müssen die Kinder Spaß am Schwimmen haben, schnelle Fortschritte sehen und Lust bekommen, weiterzumachen – dann kommt die Motivation von ganz alleine“, so die Schwimm-Expertin. Die erfahreneren Athlet*innen müssen dabei schon stärker motiviert werden, ihre Ziele zu erreichen. Wichtig hierbei ist auch wieder die enge Abstimmung mit den Trainer*innen. Unsere Abteilungsleiterin Schwimmen Gaby Wienges-Haupt dazu: „Man muss den Sportler*innen die richtigen Impulse geben, ihnen den Weg aufzeigen und auch zeigen, dass man an sie glaubt – und nicht nur sagen: Mach mal! Ihr könnt die Europa-Meisterschaften oder

auch Olympia erreichen, wenn ihr diszipliniert seid, an euch glaubt und im engen Austausch mit den Trainern*innen steht – so können sie reagieren und gegebenenfalls nachjustieren.“ Dass die Athlet*innen hoch gesteckte Ziele erreichen, glauben sie erst, wenn sie sich selbst bzw. ihre Stärken und Schwächen kennen. Dabei ist es wichtig, dass sie Erfolgsmomente haben und kleinere Zwischenziele erreichen, damit sie an sich glauben und merken, dass sie mehr erreichen können. Dabei werden regelmäßige Fortschritte mit den Trainer*innen und neue Etappenziele gesteckt, die erreicht werden können. Heide Holtz findet einfache Worte: „Ich sehe, was ich schon alles erreicht habe, das motiviert mich und jetzt gehe ich den nächsten Schritt. Ich stecke mir immer höhere Ziele. Wie in allen Sportarten muss der Funke überspringen – und dazu motivieren wir unsere Athlet*innen jeden Tag!“

Die Pandemie hat uns allen sehr viel abverlangt – besonders den Sportler*innen, die kein oder nur unregelmäßig trainieren konnten. Wir haben einige Jungs und Mädels der Schwimmjugend befragt, wie sie die Corona-Zeit empfunden haben. Wir danken Mike, Fine, Gabriel und Tobias, dass sie über ihre Erfahrungen gesprochen und ehrliche Worte gefunden haben ...

Mike: Vor Corona hatte ich zwar den Wunsch, zu den Deutschen Meisterschaften zu fahren, aber geglaubt habe ich nicht daran. Ich gehörte zu den Schwimmern, die während den Lockdowns kein Schwimmtraining hatten. In der schwimmfreien Zeit gab es Trainings-Apps und Trockentraining über Microsoft Teams – die haben mich motiviert und angespornt, am Ball zu bleiben. Und das hat sich jetzt für mich auch ausgezahlt: Ich bin in letzter Zeit meine persönlichen Bestzeiten geschwommen und habe mich für die Deutschen Jahrgangsmesterschaften qualifiziert. Das hätte ich vor einem Jahr noch nicht so erwartet.

Fine: Ziele habe ich mir vor Corona keine gesteckt. Der Lockdown und die gezwungene Trainingspause taten mir gar nicht gut – ich war unmotiviert. Zum Trockentraining allein zu Hause musste ich mich richtig aufraffen – mir fehlte das Training mit den anderen. Als wir dann wieder schwimmen durften, musste ich erstmal wieder in den Rhythmus finden. Außerdem waren alle schneller als ich und das hat mich geärgert und gleichzeitig angespornt. Gerade läuft es ganz gut für mich, denn in meiner Disziplin 50m Rücken war ich auf Platz 29 der DJM.

Gabriel: Ich gehörte zu denjenigen, die während des Lockdowns Schwimmtraining hatten. Doch es fiel mir in der Zeit alles schwer, weil ich keinen Alltag hatte. Ich saß nur zu Hause, hatte keine Schule, man durfte sich nicht mit Freunden treffen. Ich musste mich richtig aufraffen, regelmäßig zu trainieren. Und das wurde von Lockdown zu Lockdown schwieriger. Ich habe zwar das Schwimmtraining durchgezogen, aber so richtig bei der Sache war ich nicht. Jetzt geht es langsam bergauf, besonders hilft mir wieder die Kombi aus Kraft- und Schwimmtraining. Ich fühle mich besser und fitter.

Tobias: Mir persönlich hat das Trockentraining alleine kaum Spaß gemacht. Mich motiviert eher das gemeinsame Training und wenn andere im Raum sind. Ich hatte im Lockdown Schwimmtraining – meine Schwimmzeiten sind zwar besser als vor Corona, aber ich denke, dass ich noch besser wäre, hätte es keine Pandemie gegeben. Außerdem schwamm die Angst, krank zu werden, immer mit. Seit ich geimpft bin, geht es mir besser und es gibt mir ein sicheres Gefühl. Mein Ziel bei der Deutschen Meisterschaft mitzuschwimmen habe ich leider knapp verpasst. Aber ich bin motiviert und gehe es neu an.

Diagnostik-Apps

In unserem Verein wird das Thema Digitalisierung groß geschrieben. Wir gehen mit der Zeit und möchten unseren Athlet*innen ein modernes Angebot bieten. Daher entwickeln wir zurzeit Apps, die das Training noch effektiver und lösungsorientierter gestaltet. Denn wir sind der Meinung, Erfolg ist abhängig vom Lösungsweg. Durch Corona haben wir gelernt auf Situationen neu und schnell zu reagieren. Daher bieten die Apps auch während der Pandemie eine professionelle Begleitung der Sportler*innen.



1. Trainings-App

- Trainingspläne für Wasser-, Land- und Kraustraumtraining
- Testserien für besondere Trainingseinheiten, beispielsweise 8x50m Kraul in vorgegebener Zeit
- Kalender mit Trainingszeiten, Termine für Gespräche, Workshops etc.
- Gruppeneinteilung für Lang- und Mittelstreckenschwimmer*innen oder Sprinter*innen



2. Diagnostik-App

- Video-Aufnahmen unter Wasser aus vier Richtungen: Seite unter Wasser, Seite über Wasser, von vorne unter Wasser und von vorne über Wasser
- 4–5 verschiedene Videos möglich
- Trainer*in/Diagnostiker*in analysiert die Schwimmtechnik und gibt Verbesserungstipps und technische Übungen als Video
- 3–4 Wochen-Rhythmus. Anschließend neues Video und neue Analyse. Dokumentation dieser Diagnostik-Blocks. Die Sportler*innen können sie immer wieder angucken
- Außerdem: Wöchentliches Diagnostik-Training, damit die Entwicklung gut begleitet werden kann



3. Statistik-App

- Zielkarten mit eigenen Bestzeiten der vorherigen und neuen Saison
- Übersicht der Qualifikationszeiten für verschiedene Meisterschaften
- Kaderqualifikationen
- Übersicht der Wettkämpfe: Zeiten-Dokumentation durch übersichtliches Ampelsystem
- Berücksichtigung einer Hauptschwimmart und Nebenschwimmart
- Beobachtung der Entwicklung durch Grafiken, Analysen und Statistiken

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wie ihr vielleicht schon mitbekommen habt, planen wir in Zusammenarbeit mit dem Bademodenhersteller Aquasphere ein exklusives Schwimmoutfit für den Verein. Wir sind stolz, euch nun die finalen drei Versionen präsentieren zu dürfen. Da uns die Meinung unserer Mitglieder*innen sehr am Herzen liegt, möchten wir euch an dieser Stelle bitten, euren Favoriten zu wählen. Einfach über den QR-Code bis zum 16.01.2022 abstimmen. Vielen Dank fürs Mitmachen!



Ironman

Italy mit Marlen Mandel

Der Ironman Italy war das Ziel von Marlen in 2021. Wir haben sie gebeten, uns zu verraten, wie sie die hohen Trainingsumfänge, neben dem Alltag und dem Beruf schafft und welche Tipps und Abläufe sie für jemanden hat, der es genauso machen will.

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Marlen: Alles begann bei mir mit der Faszination zum Triathlon. Mein Bruder übte den Sport aus und ich habe ihn oft bei seinen Rennen begleitet und war so begeistert davon. Ich dachte mir, du musst unbedingt auch mit Sport beginnen und zumindest einen Volkstriathlon schaffen.

Und wie hast du mit dem Training begonnen?

Marlen: Die Leidenschaft und die Entschlossenheit war entfacht und so begann ich 2017 erst einmal damit einen Schwimmkurs zu belegen. Ich konnte keinen Meter Freistil schwimmen und mein Brustschwimmen war auch nicht besonders. Mein Schwimmlehrer sagte bei der ersten Trainingsstunde, dass es mindestens 6 Monate dauern wird, bis ich 500m Freistil kann. So war es dann auch: Als Erwachsener schwimmen zu lernen war eine große Herausforderung. Neben dem Schwimmkurs, den ich in Köln spät abends besuchte, haben mir die Öffnungszeiten bei Bayer 08 sehr weitergeholfen. Hier konnte ich bereits um 6 Uhr morgens ins Wasser, um alles aus dem Schwimmlehrgang zu vertiefen, anders wäre es mit meinem Job auch nicht vereinbar gewesen. Da der Triathlon noch aus Rad fahren und laufen besteht, musste ich auch hier ran. Dafür habe ich mir ein gebrauchtes Rennrad gekauft und habe mit wenigen Kilometern begonnen, da waren 20km schon ein Erfolg. Beim Laufen habe ich mit Walken gestartet, später bin ich zu 2km Laufen und 1km Walken übergegangen. Nach 3 Monaten habe ich meinen ersten 10-km-Lauf am Stück bewältigt – in 1 Stunde und 17 Minuten. Aller Anfang war nicht leicht, dennoch hatte ich diesen absoluten Willen, 6 mal die Woche zu trainieren, um im Sommer einen Volkstriathlon zu schaffen – egal in welcher Zeit!



Marlen Mandel

Wie ging es dann weiter auf dem Weg zum ersten Triathlon?

Marlen: Erst einmal habe ich mich zu einem Volkstriathlon angemeldet. Der sollte im Juli in Wiesel stattfinden – so hatte ich einen festen Zieltermin vor Augen und ca. 6 Monate Zeit, um mich auf die 500m Schwimmen, 20km Rad fahren und 5km Laufen vorzubereiten. 6 mal die Woche Training, kleine Teilerfolge, wie die ersten 30 Radkilometer am Stück oder 200m Freistil ohne Pause, ließen die Wochen bis zum ersten Rennen nur so verfliegen.

Dein erster Triathlon!

Marlen: Aufregung PUR! Es ist bis heute eine der schönsten Erinnerungen. Ich war so happy, als es endlich losging! Die 500m Schwimmen habe ich solide gemeistert – bin sogar durchgekrault. Als ich aus dem Wasser kam, hatte ich so eine Schnappatmung, dass ich mich gefragt habe: Jetzt noch Rad fahren und laufen? Ich kann jetzt schon nicht mehr! Auf dem Rad hat sich der Puls wieder etwas normalisiert und beim anschließenden Lauf habe ich zwei kurze Gehpausen eingelegt, um dann überglücklich ins Ziel einzulaufen. Meine Freude war riesig und meine Zeit war mir dabei egal. Ankommen war meine Devise, die ich mir bis heute beibehalten habe.

Du trainierst jetzt seit 2017 und hast in diesem Jahr die Ironman Langdistanz in Italien gemacht. Erzähle uns davon.

Marlen: Eine Woche vor dem Rennen bin ich mit vollgepacktem Auto nach Cesenatico gereist – rund 1250 Kilometer. Das Rennen sollte samstags stattfinden – bis einschließlich Freitag habe ich locker trainiert und einen kurzen Aktivierungslauf gemacht und dann war es auch schon fast soweit!

Am Samstag ging es um 4:30 Uhr aus den Federn und ab zur Wechselzone und zum Start nach Cervia. Dort habe ich mein Rad noch einmal komplett durchgecheckt, alle Getränkevorräte und Gels am Rad angebracht und mich in meinen Neoprenanzug gezwängt.

Um 7:30 Uhr fiel der Startschuss für die schnellsten Schwimmer, ca. 10 Minuten nach diesem durfte auch ich in die Adria auf den Schwimmkurs von 3.800 Meter gehen. Mit dem Start verflog jegliches flaue Magengefühl und auch die Aufregung, die ich vorab verspürt hatte. Das Schwimmen war unglaublich angenehm für mich, nach 1:10 h bin ich über die Zeitmatte gelaufen, ab zum Rad und auf den 180 Kilometer langen Kurs, der aus 2 Runden bestand und einen heftigen Anstieg verzeichnete. Meine Bestzeit auf dem Rad konnte ich nicht toppen – zufrieden war ich dennoch, ich hatte kein Platten oder einen anderen Defekt am Rad. Dann ging es zum anstehenden Marathon – Schuhe wechseln und ab die Post. Meine Beine liefen gut, leider hatte ich heftige Bauchschmerzen bekommen, die mich ab Kilometer 17 immer wieder zu Gehpausen zwangen. Aufgeben war für mich nur die allerletzte Option, ich wollte unbedingt ankommen und als ich in der 4ten Laufrunde endlich zum Zielbereich in Richtung Strand abbiegen konnte, sind gefühlt alle Emotionen ausgebrochen!

Mehr als überglücklich, voller Glückshormone wurden mir die 4 magischen Worte zugerufen: You are an IRONMAN!

Und nach dem Ziel?

Marlen: Die Medaille um den Hals, einige Tränen leichter, Fotos gemacht und eine große Cola getrunken, konnte ich es immer noch nicht glauben. Ob ich danach gefeiert habe? Nein, der Körper ist zwar so aufgedreht, aber dennoch extrem erschöpft. Zurück im Hotel habe ich dann noch versucht, etliche Glückwünsche zu beantworten, bis ich irgendwann eingeschlafen bin. Stolz wie Oskar!

Was sind deine weiteren sportlichen Pläne?

Marlen: Für 2022 stehen bisher Mitteldistanzen auf dem Plan, zum Teil noch Rennen, die aus den Ausfällen der vergangenen Monate resultieren. Ein Ziel ist es, dass ich an meiner Laufstärke arbeite und natürlich möchte ich auch sonst in allen weiteren Disziplinen besser werden. Ich möchte weiterhin nicht verbissen an die Sache rangehen und die Leichtigkeit, sowie alle Freude am Training und bei den Rennen bewahren, die ich bisher an dem Sport habe.



Zieleinlauf Ironman

HAIKO

stellt vor:

Eure Ansprechpartner*innen – unser Team vom Service-Point

Ob persönlich vor Ort oder per Telefon – unsere Kolleg*innen vom Service-Point helfen euch gerne weiter, wenn es um Fragen rund um Mitgliedschaften, Öffnungszeiten oder Kursangebote geht.

Montag bis Freitag: 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag & Sonntag: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr



1



2



3



4



5



6



7

1. Jan Menzer 2. Isabell Scheuß 3. Friederike Schröter 4. Annika Kopp
5. Mareen Podorf 6. Andrea Sturzkopf 7. Heike Mancini



PRAXIS
JUNGER

Physiotherapie | Osteopathie | Heilpraktiker | TCM
www.praxis-junger.de

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

Wasserball –

so erfolgreich war 2021 für unsere Youngsters

Wir sind sehr stolz auf unsere Jugend-Nationalspieler*innen, die in diesem Jahr in die verschiedenen Kader einberufen wurden. Die Anzahl der Bayer-Spieler*innen und -Trainer zeigt auch, was für einen hohen Stellenwert bei uns die Nachwuchsarbeit hat. Die männliche U17 hat bei der EM auf Malta (12.09.2021–19.09.2021), genau wie die weibliche U17 bei der EM in Šibenik, den 10. Platz erreicht (21.09.2021–29.09.2021).

Rückblick männliche U17

Karl Mancini konnte sich als Einziger aus dem Verein durchsetzen und flog mit der Nationalmannschaft nach Malta.

Die männliche U17 holte in der ganzen Vorbereitung gute Ergebnisse gegen stärkere Mannschaften und bewies ihr Potenzial auch bei der EM, bei der die Mannschaft mehrere Spiele gewann und sich gegen die größeren Wasserball-Nationen tapfer schlugen.



Rückblick weibliche U17

Vier glückliche Spielerinnen des SV Bayer Uerdingen 08 durften nach Šibenik zur EM an den Start gehen. Sie berichteten danach, dass es für sie ein unvergessliches Erlebnis war, bei dem sie sehr viel für sich mitgenommen und im Bezug auf die Techniken im Wasserball viel dazugelernt haben.

Und bereits vor der Meisterschaft wurde sich optimal auf die Spiele vorbereitet: So trainierten die Mädels mit hochkarätigen Mannschaften, wie z. B. Griechenland.



Letztendlich wurde Platz 10 erreicht. Doch müssen sich unsere jungen Damen keinesfalls verstecken, die unter anderem gegen den neuen Europameister Russland stark gekämpft haben.

Sinia Plotz berichtet uns voller Stolz: „In den Spielen habe ich sehr viel Einsatzzeit bekommen und konnte in jedem Spiel von Anfang an mit dabei sein. Dazu war ich Mannschaftskapitänin – eine tolle Wertschätzung und Auszeichnung. Gewünscht hätte ich mir natürlich eine etwas bessere Platzierung. Aber insgesamt denke ich, dass wir uns in den nächsten Monaten/Jahren noch steigern und dann die knappen Spiele für uns entscheiden können.“



Rückblick weibliche U20

Die deutsche Nationalmannschaft nahm vom 9.10–17.10.2021 in Israel an den Weltmeisterschaften der weiblichen U20 teil und belegte dabei den 12. Platz. Unser Verein stellte 5 Spielerinnen und einen Trainer auf.

Die Nationalmannschaft fuhr hauptsächlich mit ihrem U17 Perspektiv-Kader zur U20 WM. Somit war die Mannschaft im Vergleich zu den anderen schon um einiges jünger – genauer gesagt, mit den 15- bis 18-jährigen Spielerinnen das mit Abstand jüngste Team bei der U20-WM in Netanya/Israel. Insgesamt sind 16 Mannschaften in Netanya angetreten.

Es ging gut los für unsere Damen: Die Mannschaft startete das Turnier mit einem überzeugenden Sieg gegen die Slowakei. Doch leider blieb es dabei und unsere U20 kassierte in den restlichen Spieltagen nur noch klare Niederlagen gegen die Mannschaften aus Italien, Griechenland, Spanien, Argentinien und Frankreich. Fazit: Dieser Wasserball-Sommer war ein spezieller für alle Sportler*innen – aufgrund der fehlenden Wettkämpfe durch die Pandemie waren die jungen Damen einfach froh, dass sie wieder befreit aufspielen konnten.

Neuzugänge Damen



Yara Bonett

30.06.2003

Spitzname: Bonnie

Spielt Wasserball seit: 2013

Frühere Vereine: SGW Essen, Blau Weiß Bochum

Position: linke Seite, Centerverteidigung

Rechtshänderin

Größe: 1,70 m

Was ich erreichen möchte: „Das Allerbeste aus jedem einzelnen Spiel rausholen! Ich möchte Disziplin und sportliche Werte – sowohl innerhalb als auch außerhalb des Wassers – vertreten und entgegen aller Rückschläge immer positiv bleiben.“



Alexandra Greine

09.10.2000

Spitzname: Alex

Spielt Wasserball seit: 2015

Frühere Vereine: WSG Vest Recklinghausen, SV Blau Weiß Bochum

Position: Center, rechte Seite

Linkshänderin

Größe: 1,80 m

Was ich erreichen möchte: „Mich sportlich verbessern und mit der Mannschaft die Meisterschaft holen.“

Neuzugänge Herren



Kristof Hulmann

06.02.1996

Spitzname: Huli

Spielt Wasserball seit: 2002

Frühere Vereine: Szeged, KSI, Fremantle Mariners, ASCD, SVK72

Position: Center

Linkshänder

Größe: 1,95 m

Was ich erreichen möchte: „Eine gute und erfolgreiche Saison spielen!“

Unsere Abgänge

Ben Brauer (in die USA), Gergő Kovács (Karriere beendet), Gesa und Ira Deike (Wechsel zu Wasserballfrauen Spandau 04) sowie Ronja Kerßenboom und Barbara Bujka (Karrieren beendet)

Unsere Jugend-Nationalspieler



U17 weiblich (v. l.): Sinia Plotz, Darja Heinbichner, Marijke Kijlstra und Sophie Gromann (10. Platz)



U17 männlich: Karl Mancini (EM 10. Platz)



U20 weiblich (v. l.): Greta Tadday, Sinia Plotz, Darja Heinbichner, Marijke Kijlstra und Sophie Gromann sowie Trainer George Triantafyllou (WM 12. Platz)

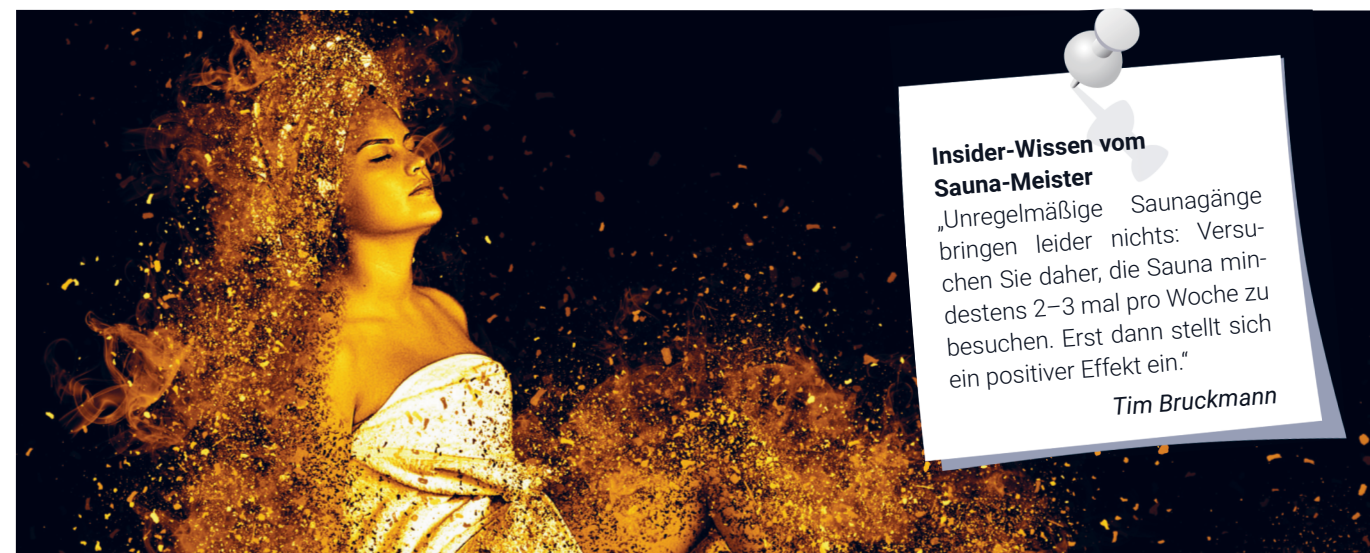
Unser Wellness-Special

Winterzeit gleich Wellnesszeit: Denn besonders an kalten Tagen sehnen sich Körper und Seele nach Wärme, Entspannung und Ruhe. „Hauptsache wohlfühlen“ lautet für viele die Devise. Und das ist auch gut so, denn wenn Körper und Geist im Einklang sind, trägt dies auch viel zur Gesundheit bei. Und die benötigen wir in der kalten Jahreszeit besonders. Denn jetzt heißt es: Abwehrzellen aktivieren, Immunsystem stärken und fit bleiben.

Warum tut uns Sauna so gut?

1. Es verbessert das Herz-Kreislauf-System

Ein Saunagang ist Training für das Herz: Durch die höheren Temperaturen und das Schwitzen muss es dreimal mehr Blut durch die Adern pumpen als im Normalzustand. Außerdem nimmt der Körper die Kraft auf, seine Temperatur wieder zu senken. Muss er es regelmäßig tun, wird das Herz belastbarer. Eine gezielte Abkühlung, wie beispielsweise in eiskalten Becken, verstärkt diesen Effekt sogar.



2. Es stärkt das Immunsystem

Das ständige Auf und Ab der Temperaturen wirkt sich nicht nur positiv auf den Kreislauf aus, sondern es stärkt auch die natürlichen Abwehrkräfte. Das Immunsystem nimmt Fahrt auf und schützt so vor Krankheiten und Infektionen. Außerdem trotzt man der Kälte besser und kommt gesünder durch die kalte Jahreszeit.

3. Es reinigt den Körper von innen und außen

Giftstoffe werden ausgeschwitzt, die sich im Gewebe angesammelt haben. Denn durch die Hitze weiten sich die Blutgefäße und Schleimhäute – Sekrete und Abfallstoffe werden somit besser herausgespült. Und auch die Haut profitiert vom Saunieren: Die Poren öffnen und das Gesamthautbild verbessert sich. Ganz speziell helfen regelmäßige Saunagänge jedoch den Menschen,

die unter Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Nesselfieber oder Schuppenflechte leiden. Generell bitte darauf achten, dass nach dem Saunagang der Haut genug Feuchtigkeit zurückgegeben wird, die diese beim Schwitzen verloren hat.

4. Es macht die Atemwege frei

Durch die feuchte Hitze in der Sauna und im Dampfbad lässt es sich leichter und vor allem tiefer atmen. Auch die Schleimhäute reagieren positiv auf die Wärme. So kann eine erhöhte Durchblutung des Lungentraktes Atemwegserkrankungen vorbeugen oder im Vorfeld ihre Auswirkungen abmildern.

5. Man lebt länger

Einige Studien haben ergeben, dass regelmäßige Saunagänge die Lebenserwartung erhöhen können. Denn durch das ständige Trainieren des Herz-Kreislaufsystems sinkt unter anderem die Gefahr, an einem plötzlichen Herztod zu sterben. Außerdem ist Saunieren gut für unsere Psyche: Durch die angenehme und vita-

le Wirkung auf den Körper, erholt sich auch die Seele, man wird entspannter, fitter und schläft besser.

6. Man fühlt sich leichter

Regelmäßige Saunabesuche sorgen dafür, dass man sich leichter und fitter fühlt. Der Grund: Der Stoffwechsel des Körpers wird angekurbelt, da er durch den Wechsel zwischen kalten und warmen Temperaturen auf Hochtouren läuft. Indirekt kann das Schwitzen auch beim Abnehmen helfen. Jedoch nicht so klassisch, wie man jetzt denken mag: Es wirkt dabei eher unterstützend. Denn ein beschleunigter Stoffwechsel trägt zu einem gesünderen Leben bei – durch körperliche und geistige Entspannung, Muskelentspannung, eine Detox-Wirkung sowie eine bessere Schlafqualität erfährt man dadurch größere Erfolge bei der Gewichtsreduktion.

Winterbaden

Badevergnügen rund um den Gefrierpunkt? Definitiv nichts für Warmduscher! Doch wer sich traut, erfährt nicht nur pure Lebenslust, sondern profitiert von einigen gesundheitlichen Vorteilen. Wichtig dabei: Als „Ungeübter“ bitte nur bis zur Brust ins Wasser steigen. Denn durch den plötzlichen Temperatursturz aufgrund des eiskalten Wassers ist auch der Körper enormen Reizen ausgeliefert und versucht, um sich wieder auf Temperatur zu bringen, schnellstmöglich Wärme zu produzieren. Gefäße weiten sich, die sich durch die Kälte zusammengezogen haben, damit das Blut schneller zirkulieren kann. Lasst es dabei aber bitte langsam angehen, damit der Körper sich auf die „Extremsituation“ einstellen kann. Bleibt maximal fünf Minuten im Eiswasser und wärmt euch vor- und nachher gut auf, um euch nicht zu verkühlen. Und last but not least: Nicht allein schwimmen, sondern am besten mit einer Begleitperson. Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden sollten ihr Vorhaben vorab mit einem Arzt besprechen. Haben ihr euch diese Tipps zu Herzen genommen, kann es mit diesem besonderen Baderlebnis auch schon losgehen.



Auf die Gesundheit

Regelmäßiges Eisbaden kann das Immunsystem stärken und so vor Infektionen schützen. Der Körper wird besser durchblutet und man bekommt ein angenehmes, verstärktes Wärmegefühl. Ist der Körper Kälte ausgesetzt, schüttet er zudem Adrenalin, schmerzlindernde Endorphine und entzündungshemmende Kortikoide aus. Das führt zu einem besonderen „Kick“ und viel Euphorie. Und nach körperlicher Anstrengung kann sich der Körper schneller erholen. Daher ist Eisbaden auch sehr beliebt bei Leistungssportlern und lässt sich gut in den Trainingsplan verankern.

Saunieren zu Corona-Zeiten

Einige Regeln müssen beim Saunagang beachtet werden, die aber der Freude keinen Abbruch tun.

- Die Besucher der Sauna dürfen sich nicht in den „Schwitzkasten“ nehmen, sondern müssen den üblichen Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten.
- Es herrscht Maskenpflicht außer halb der Sauna, beispielsweise im Service-Point-Bereich und in Umkleide- und Ruheräumen.
- Eine Online-Reservierung vorab ist notwendig. Nutzen Sie dafür unser Anmeldeportal auf unserer Webseite www.svbayer08.de.

Wer ist eigentlich ...



Tim Bruckmann

Tim Bruckmann ist unser Mann, wenn es um „Sauna und Erholung“ geht. Der gelernte Fachangestellte für Bäderbetriebe kennt sich mit speziellen Sauna-Aufgüssen aus – und das hat er in seiner beruflichen Laufbahn auch schon mehrfach bewiesen. So war er beispielsweise 4. Platzierte bei der Sauna-Aufguss-WM 2010 in Graz und hat bereits viel Erfahrung im Planen und Durchführen von Sauna-Nächten und Event-Aufgüssen. Er freut sich auf die kommende Zeit und verrät: „Für das Frühjahr 2022 planen wir tolle Sauna-Events mit speziellen Themen-Aufgüssen und besonderem Ambiente.“

Wir verlosen ein Wellness-Paket zum Entspannen mit einer 10er-Karte Sauna-Besuch, einem kuscheligen Hoodie und einer wärmenden Beanie von „Wasserstoff“, einem Vereins-Handtuch, einem Duschgel und einem 50-Euro-Gutschein von unserer „Gaststätte am Waldsee“. Das wäre was für euch? Dann macht schnell mit! Das einzige, was ihr tun müsst: Ein Foto an presse@svbayer08.de schicken, auf dem ihr zeigt, was für euch „Wellness“ bedeutet. **Einsendeschluss: 30.04.2022.**

Trainer-Tipps für euer Kind

Die Jüngsten in jungen Jahren an Wasser zu gewöhnen ist extrem wichtig. Denn nur wer an Wasser gewöhnt ist, traut sich schwimmen zu lernen. Hier ein paar Tipps von unseren Trainer-Expert*innen ...



1. Ein regelmäßiger Schwimmbadbesuch, um das Kind mit der Umgebung vertraut zu machen
2. Spielerische Übungen, wie Springen, Blubbern oder Tauchen mit Tauchgegenständen
3. Tauchübungen in der heimischen Badewanne
4. Unter der Dusche Wasser über den Kopf laufen lassen oder mit einem Schwamm das Gesicht waschen
5. Erklären, warum schwimmen lernen wichtig ist
6. Schwimmen mit Spaß verknüpfen: Lustige Spiele spielen, so dass das Kind Spaß im und unter Wasser hat
7. Sicherheit ausstrahlen

SPIELERISCH ANS WASSER GEWÖHNEN

Mit diesen einfachen aber auch praktischen Spielen/Übungen im Wasser, wird auch euer Kind ganz schnell zur echten Wasserratte:

Polonaise

Eine lustige Alternative, die Kinder an das nasse Element zu gewöhnen, ist, vor jedem Schwimmbesuch gemeinsam zu duschen. So bekommen sie ein Gefühl dafür, wie das Wasser über das Gesicht läuft.

Die Autowaschanlage

Die Kinder spielen ein Auto, das durch die Waschanlage fährt. Auch hier lernen sie, dass Wasser über den Kopf läuft. Da jeder einmal an der Reihe ist, gehen sie dabei auch vorsichtig miteinander um.

Fingerzählen

Die Kinder tauchen kurz unter Wasser und zählen die Anzahl der gezeigten Finger, um dann mit dem richtigen Ergebnis wieder aufzutauchen. So lernen sie, unter Wasser die Augen zu öffnen.

Quelle: www.dlrg.de

Re-Zertifizierung durch SchwimmGut

Zum vierten Mal in Folge wurde unsere Hai-School als zertifizierte Schwimmschule ausgezeichnet und beweist somit aufs Neue, dass die Anfänger-Schwimmausbildung in unserem Verein ein hohes Maß an Qualität und Beständigkeit aufweist.

Um die Kriterien für das SchwimmGut-Zertifikat des Schwimmverbandes NRW zu erfüllen, müssen Strukturen und Bedingungen bestehen, die eine zielführende und nachhaltige Schwimmausbildung gewährleisten – und das beweisen wir seit mittlerweile 6 Jahren durch diese Auszeichnung. Mittlerweile nehmen in der Hai-School pro Woche über 1.000 Kinder teil, die Anzahl konnte somit fast verdoppelt werden.



Übergabe des Zertifikats durch Elke Struwe (Vizepräsidentin vom Schwimmverband NRW; 3. v.l.) an Dr. Heinz Pudleiner (1. Vorsitzender SV Bayer 08, 1. v.l.). Außerdem dabei: Alina Schäfer und Tobias Musch.

Fun facts for kids – gut zu wissen!



Warum sehe ich unter Wasser unscharf?

„Das liegt am Linsensystem unseres Auges, das optimal an die Luft angepasst ist. Beim Übergang von der Luft zum Auge werden die Lichtstrahlen gebrochen und die Hornhaut bildet die Wirklichkeit genau auf der Netzhaut ab.“

Unter Wasser funktioniert das nicht mehr so gut, denn beim Eintritt ins Wasser wird das Licht stärker gebrochen als an der Luft und dadurch verändern die Lichtstrahlen ihre Richtung. Beim Übergang des Lichts von der Luft zur gekrümmten Hornhaut werden die Lichtstrahlen korrekt gebrochen und wir sehen scharf. Geschieht der Übergang jedoch von Wasser zur Hornhaut, so wird die Lichtbrechung abgeschwächt, was auch daran liegt, dass der optische Unterschied zwischen Wasser und Hornhaut nur sehr gering ist, sodass Bilder nicht auf die Netzhaut projiziert werden, sondern dahinter. Das hat zur Folge, dass wir unter Wasser nur unscharf sehen können. Um unter Wasser scharf sehen zu können, benötigen wir deshalb eine Taucherbrille, denn dann haben wir wieder Luft und nicht Wasser vor den Augen. Bei Fischen ist dies ganz anders, denn ihre Hornhaut ist viel flacher und nicht so stark gekrümmt wie unsere. Die Lichtbrechung geschieht durch eine kugelförmige Linse. Und deshalb können Fische auch ohne Taucherbrille scharf unter Wasser sehen.“

Quelle: <https://www.wie-wie.de/ratgeber/3665/warum-sehen-wir-unter-wasser-unscharf.html>

Warum spritzt es bei der Arschbombe?

„Ranga Yogeshwar hat in seinem Buch *„Ach so! Warum der Apfel vom Baum fällt und weitere Rätsel des Alltags“* (Auflage 8, 2016) die Ursache mit einer Zeitlupenkamera detailliert dokumentiert: „Auf den Aufnahmen erkennt man, dass es zwei verschiedene Arten von Spritzern gibt. Die sogenannten Primärspritzer entstehen beim Aufprall: Der Springer ist so schnell – immerhin rund 50km/h -, dass das Wasser nicht um ihn herumfließen kann. Es wird weggeschleudert; je größer die Kontaktfläche ist, desto mehr spritzt es.“

Beim Eintauchen entstehen dann die sogenannten Sekundärspritzer: Der Springer reißt jede Menge Luft mit nach unten. Es bildet sich ein nach oben offener Einschlagskrater. Von allen Seiten schließt dann das Wasser in diesen Luftkrater und wird nach oben herausgeschleudert.

Je runder und tiefer der Krater, desto größer wird die Fontäne. Das Wasser spritzt teilweise über die Höhe des Sprungbretts hinaus!“

Aus: Ranga Yogeshwar *„Ach so! Warum der Apfel vom Baum fällt und weitere Rätsel des Alltags“*

© 2010, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln

FLIESEN FACHGESCHAFT
FRANZ HÜLSMANN
BERATUNG · VERKAUF · AUSFÜHRUNG

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

Grüner Dyk 55
47803 Krefeld

Telefon (02151) 95 39 0-0
Telefax (02151) 95 39 05

www.franz-huelsmann.de
info@franz-huelsmann.de

**Völlig entspannt
mit den passenden Fliesen!**

Ein Tag im Herbst-Ferienencamp

9:00 Uhr: Die Jungs und Mädels im Alter zwischen 6 und 12 Jahren trudeln so langsam in unserem Ü-Heim am Waldsee ein. Nach einer kurzen Begrüßung geht's dann ins freie Spiel. Getummelt wird sich auf dem Beachvolleyballfeld, am Kicker oder an den Fußballtoren. Einige Mädels haben sich zum Quatschen erstmal nach innen verzogen und machen es sich gemütlich.

10:30 Uhr: Ab geht's zum Themenschwimmen. Hier haben die Kids die Qual der Wahl zwischen Aqua-Ball, Meerjungfrauenschwimmen und Beboard. Beboard? Noch nie gehört? Diese Wassermatten werden eigentlich für Fitness-Workouts benutzt. Für die Ferienencamp-Kids dienen sie heute als Floß und SUP-Ersatz – ein Riesenspaß für die Jungs und Mädels. Ansonsten gleiten und tauchen kleine Meerjungfrauen und -männer mit ihren Flossen um die Wette. Andere werfen spielerisch auf Tore und trainieren exklusiv mit Wasserball-Profi Karl Mancini aus der Junioren Nationalmannschaft.

Kurz vor der Mittagspause folgt ein weiteres Highlight an diesem Tag: Laufen in Water Balls. Die Kids sind Feuer und Flamme und können es kaum erwarten, an der Reihe zu sein.

13:00 Uhr: Toben macht hungrig! Da kommt eine köstliche Stärkung gerade rechtzeitig. Nach einer guten Portion Nudeln kann in den Nachmittag gestartet werden.

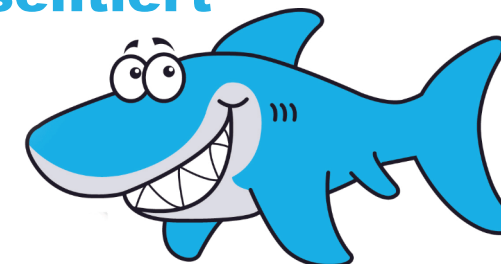
14:00 bis 16:00 Uhr: Der Imker kommt zu Besuch und erzählt den Kids Spannendes rund um die nützlichen Bienechen auf unserer Anlage und ihren Honig. Wusstet ihr beispielsweise, dass die fleißigen Tierchen zum Sammeln von einem Kilo Honig über 100.000 Flugkilometer zurücklegen müssen? Interessant, oder?

16:00 Uhr: Ein ereignisreicher Tag geht zu Ende. Die Mädchen und Jungs sind ausgepowert und gehen zufrieden nach Hause. Morgen ist ein neuer Tag am Waldsee mit weiteren, tollen Eindrücken.

- in den Oster-, Sommer- und Herbstferien
- wöchentlich buchbar
- individuelle Sportangebote
- spielerischer Ausbau der Schwimmfähigkeiten
- 7-Stunden-Betreuung
- Rundum-Verpflegung
- geschultes Personal
- für Kinder ab 6 Jahren
- ab 140 Euro/Woche



HAIKO
präsentiert



Unsere Liberty08

DIE GESCHICHTE ZUM PIRATENSCHIFF

Vor langer, langer Zeit gab es ein Schiff, das die Gewässer dieser Welt unsicher machte. Jedoch war es kein gewöhnliches Schiff: Es gehörte einer Piratencrew, die das Wasser und das Meer so sehr liebte, dass sie eigentlich nie mehr etwas anderes machen wollte. Die Piraten waren überall gefürchtet und jeder wusste, dass es kein gutes Zeichen war, wenn sie irgendwo auftauchten. Denn die Piraten wurden über die Meere hinweg gefürchtet. Aber nicht nur die Besatzung war besonders – ihr Schiff war noch außergewöhnlicher als sie selbst: Eingerissene oder nicht vollständige Fahnen, hier und da abgewetzte Planken – man sah dem Schiff an, dass es schon sehr lange und vor allem bei jedem Wetter unterwegs war. Da die Besatzung Haie sehr mochte, zimmerten sie aus alten Brettern und Plünderereien einen blauen Hai und taufte ihn auf den Namen „Haiko“. Er wurde am Mast des Schiffes als Symbol bzw. Markenzeichen aufgehängt. Und da auch jedes richtige Piratenschiff einen Namen haben sollte, vergaben sie ihm den Namen „Liberty“, weil sie ihre Freiheit so liebten; und weil es 8 Piraten waren, malten sie dahinter noch eine auffällige „08“.

Zusammen mit ihrer „Liberty08“ machte die Piratencrew viele Jahre die Meere unsicher, bis sie eines Tages in einen heftigen Sturm gerieten. Dabei wurde ihre „Liberty08“ so stark zerstört, dass die Piraten gezwungen waren an Land zu gehen. Sie versuchten mit Leibeskräften das Schiff zu reparieren, aber scheiterten.

Die Piratencrew stand vor der Wahl: entweder ein neues Schiff zu bauen, was sehr lange gedauert hätte und vor allem mit viel Arbeit verbunden war oder an Land zu bleiben. Die sonst so harten, aber im Kern weichen, Kerle wurden sehr traurig und überlegten lange, was sie jetzt als nächstes tun?

Da sie aber schon sehr alt waren und keine Kraft hatten, ein neues Schiff zu bauen, setzten sie sich schließlich an Land zur Ruhe. Schnell gewöhnten sie sich an die neue Situation: Sie fanden die Landschaft sogar so schön, dass sie fast schon froh darüber waren, dass sie genau an dieser Stelle gestrandet waren und somit die Umgebung erkunden konnten, die sie unter normalen Umständen wahrscheinlich nie gesehen hätten.

Im Laufe der Zeit bauten sie für sich kleine Hütten in ihren Lieblingsfarben Blau-Weiß und Rot-Weiß, die sie in der Nähe ihrer geliebten „Liberty08“ aufstellten. Später kamen am Strand noch gemütliche Hängematten hinzu, in denen man sich perfekt entspannen konnte.

Die Tage und Wochen vergingen wie im Fluge und die Piraten lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Viele Jahre später bekam die Anlage neue Besitzer und wurde zu einem Schwimmverein umgebaut. Jedoch fanden die Käufer die farbigen Hütten, die Hängematten und das Schiff so schön, dass sie sich dazu entschieden, sie auf der Anlage zu lassen. Und so wurden die Piraten nie ganz vergessen und lebten in ihrer „Liberty08“ weiter. Und wer weiß: Vielleicht schauen sie heute noch dem ein oder anderen Kind beim Piratenspielen zu ...

Idee von Nele Köchlin



Barrierefreies Trampolin

Ihr werdet mit Sicherheit springen vor Freude: Auf unserer Liegewiese am Spielplatz steht seit Sommer unser nagelneues Trampolin bereit. Mit seinen sechs Metern ist es nicht nur gigantisch groß, sondern auch ebenerdig eingebaut und kann somit barrierefrei von allen genutzt werden. Ein Riesenspaß für Groß und Klein.



Aktionen & Events

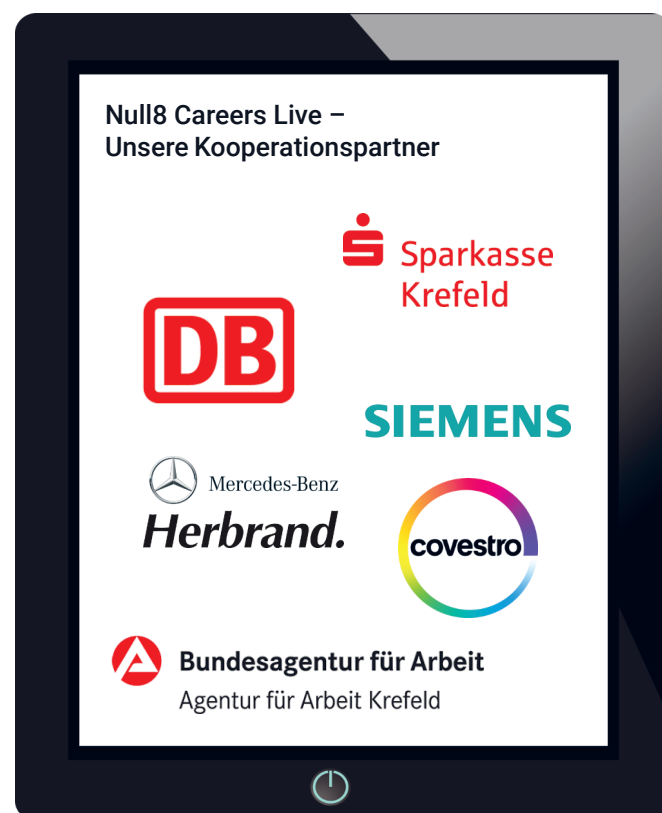


Du hast einen Vortrag verpasst? Kein Problem! Die Videobeiträge unserer Partner findest du als Serie auf unserer Facebook-Seite und ist jederzeit abrufbar. Werde Fan und bleibe informiert!

WAS STEHT AN?

NULL8 Careers Live

Letzten Sommer 2021 starteten wir mit unserer neuen Azubibörse „NULL8 Careers Live“: Sechs Großunternehmen, wie beispielsweise Covestro, Sparkasse Krefeld oder der Siemens AG, stellen ihr Unternehmen sowie ihre Ausbildungsberufe und dualen Studiengänge in einer 30-minütigen Präsentation, die auf Facebook live gestreamt wird, Eltern und angehenden Azubis vor. Ganz bequem von zu Hause aus können sich angehende Azubis über ein Großunternehmen informieren, in der anschließenden Fragerunde ihre Fragen stellen und vielleicht sogar ihren künftigen Arbeitgeber kennenlernen.



24-Stunden-Schwimmen

Im Frühjahr soll zum ersten Mal unser 24-Stunden-Schwimmen auf der Vereinsanlage stattfinden. Auf 20 Bahnen im Aquadome habt ihr die Möglichkeit im Team oder als Einzelkämpfer anzutreten. Für eine erfolgreiche Teilnahme müssen mindestens 200m selbstständig ohne Schwimmhilfe und ohne Pause geschwommen werden – nach oben gibt es kein Limit. Die Mischung aus Wettkampf und Spaß macht dieses Event zu etwas Besonderem.

Sauna-Nächte

Einfach mal die Seele baumeln lassen und seinem Körper und Geist bei angenehmem Ambiente etwas Gutes tun – das ist möglich bei unseren Sauna-Nächten. Mit speziellen Event-Aufgüssen, frischem Obst und gesunden Getränken fühlt man sich nach diesem Abend garantiert wie neu geboren.

Sommerfest/Tag am See

Eigentlich Tradition beim SV Bayer 08, musste unser Tag am See die letzten beiden Jahre leider ausfallen. 2022 möchten wir wieder mit euch feiern! Bei Spiel, Speis, Trank und guter Laune genießen wir gemeinsam den Tag und Abend mit euch. Wir freuen uns auf viele Besucher bei hoffentlich gutem Wetter.



2021/2022 Saisonkarte Winter

Gültig vom 01.11.2021 bis 31.03.2022*

Erwachsene 167,00 €	Kinder/Jugendl. 83,50 €
Ehepaare 267,00 €	Familie 317,00 €

Ideal auch als Weihnachtsgeschenk

Ab April bieten wir euch unsere Sommer-Saisonkarte an. Weitere Infos auf unserer Webseite.




Geschenke für jeden Anlass

Wasserstoff Rucksack

Unser Rucksack kann sich sehen lassen und ist perfekt für Sport, Schule und Uni. Er lässt sich um 6 Liter erweitern und durch das abgetrennte Wet-Compartment-Fach können verschwitzte Sportsachen separat verstaut werden. Die seitlichen Mesh-Taschen bieten Wasserflaschen ein sicheres Zuhause. Durch die ergonomischen Schultergurte und dem verstellbaren Brustgurt sitzt der Rucksack höchst kompakt und bequem auf dem Rücken. Das feste „Air-Flow“-Backpanel sorgt dabei für die nötige Luftzirkulation. Ein stoßsicheres Fach mit gepolstertem Boden bietet Platz für ein 15“-Notebook und für weitere Bücher, Magazine oder Collegeblöcke. Der Stoff aus dem diese Rucksack-Träume bestehen, wird **zu 50 % aus recycelten PET-Flaschen** hergestellt. In 3 Farbkombis erhältlich. Maße: 17 x 32 x 48 cm; ca. 760 Gramm; erweiterbar von 20 auf 26 Liter.

34,99 €

Wasserstoff Beanie-Mütze

Diese Beanie ist ein Must-Have für kalte Tage: Sie ist sehr bequem, todschick und schützt den kühlen Kopf optimal nach dem Schwimmen. In Schwarz, Navy und Olive erhältlich. Unisex mit 08-Aufnäher. **Aus 100 % Biobaumwolle.**

12,99 €

Nachhaltiger Hoodie (unisex)

Dieser Hoodie ist sportlich und schick zugleich: Ob schnell übergeworfen nach dem Training oder beim Sonntagsspaziergang mit der Familie – mit diesem Kleidungsstück ist man immer gut angezogen. Das weiche Fleece im Inneren und die breiten Bündchen an den Ärmel und Saum bieten garantiert einen angenehmen Tragekomfort. Unisex mit 08-Stick.

Aus 100 % Baumwolle.

34,99 €

Alle Textilien sind erhältlich in unserem Onlineshop unter:

www.wasserstoff08.de



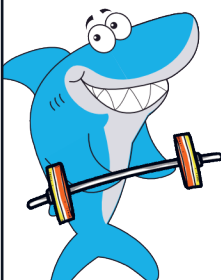
Die aktuellen Stücke unserer nachhaltigen Wasserstoff-Kollektion: unsere stylischen Rucksäcke, trendigen Hoodies und schicken Beanies



FITNESS FLATRATE

9,90€
pro Monat

monatlich kündbar



Die Fitness Flatrate gilt für den Krafraum

Nur gültig für Mitglieder

Anmeldung am Service-Point

Unsere 10er-Karte für 13 € ist weiterhin auf Wunsch verfügbar

Nachhaltigkeit – was bedeutet das überhaupt?

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und jeder möchte seinen Beitrag leisten. Es ist das wichtigste Anliegen des 21. Jahrhunderts. Doch was bedeutet Nachhaltigkeit überhaupt und was umfasst das alles? Hauptsächlich geht es bei Nachhaltigkeit darum, der Erde nicht zu schaden, sondern so zu handeln, dass sie mit all ihren natürlichen Ressourcen und Eigenschaften möglichst lange fortbesteht. Definitionen gibt es viele, doch diese bringt es auf den Punkt: „Nachhaltigkeit heißt: Kann man auf Dauer so weitermachen, wie man es heute macht? Wenn man das nicht kann, dann ist es nicht nachhaltig.“ (Anselm Görrer, Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft).

ZIELSETZUNG VON NACHHALTIGKEIT

Auf der Erde leben fast acht Milliarden Menschen, die alle die Chance haben sollten in Gesundheit, ohne Armut und Hunger zu leben.

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Damit die Entwicklung weltweit im Einklang mit der Natur gelingt, haben sich 2015 alle UN-Mitgliedsstaaten auf die Agenda 2030 mit 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung verständigt. Handlungsfelder sind beispielsweise der verstärkte Einsatz für Frieden und Rechtsstaatlichkeit, die Bekämpfung von Korruption, aber auch Bildung für alle oder der Schutz unseres Klimas und unserer Ressourcen – kein Mensch soll mehr unter Hunger leiden müssen.

WIESO DIE NACHHALTIGE ENTWICKLUNG NOCH MEHR UNTERSTÜTZEN DENN JE?

Der bereits bestehende Handlungsdruck für das Erreichen der globalen Nachhaltigkeitsziele hat sich durch die massiven Auswirkungen der Corona-Pandemie in vielen Bereichen – im In- als auch im Ausland – noch deutlich verstärkt. Denn die rasante globale Ausbreitung des Corona-

Virus hat nochmals deutlich gemacht, wie vernetzt und zusammenhängend die Welt ist. Dazu kommen politische Konflikte bis hin zu kriegerischen Auseinandersetzungen, Migrationsbewegungen und der Klimawandel. Das alles zeigt, wie stark wir miteinander vernetzt sind und dass unsere Zukunft uns alle angeht – ohne Unterschied und im engen Schulterschluss zwischen „entwickelter“ und „sich entwickelnder“ Welt. Kein Nachhaltigkeitsziel kann isoliert betrachtet werden.

Quellen:

- Ziele für nachhaltige Entwicklung, Bericht 2021, United Nations
- Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
- Zeitfragen des Jahrhunderts, ZEIT Studio Podcast
- 17 Ziele – der Podcast



Was wir tun ... Nachhaltige Entwicklung beim SV Bayer Uerdingen 08

Welchen Beitrag leistet der SV Bayer Uerdingen 08 zur Erreichung der „Sustainable Development Goals“ (SDGs)? Klimaschutz, Armut und Frieden sind Themen, die uns alle angehen. Wie ist unser Beitrag für die Umwelt, zu fairen Standards in der Arbeitswelt und gegen Ausbeutung? Welche Ziele sind UNSER Wegweiser für eine gerechte und bessere Welt?

Die Präambel der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung benennt fünf Kernbotschaften (5 Ps), die den 17 Nachhaltigkeitszielen als handlungsleitende Prinzipien vorangestellt sind und die Zusammenhänge zwischen den Zielen verdeutlichen:

- Planet (Planet)
- Mensch (People)
- Wohlstand (Prosperity)
- Frieden (Peace)
- Partnerschaft (Partnership)

In dieser Ausgabe gehen wir näher darauf ein, was wir für den Planeten tun. Im Folgenden erläutert Geschäftsführer Gunter Archinger die Vision des SV Bayer Uerdingen 08 als „moderne Sportstätte“:



Gunter Archinger

„Für das Jahr 2022 gibt es ein Programm der Landesregierung, mit dem im Eigentum der Vereine oder mit langfristigen Verträgen gepachtete Vereinsportanlagen gefördert werden sollen. Damit sind auch unsere Anlagen und Vorhaben grundsätzlich förderfähig. Für das Förderprogramm standen und stehen für Projekte in den Jahren 2020 bis 2022 insgesamt rund 270 Millionen Euro zur Verfügung.

Da coronabedingt viele Projekte in den Vereinen – wie auch bei uns – verschoben wurden, wird die Laufzeit der Förderung mutmaßlich bis zum Jahr 2023 verlängert. Die Gelder können für Sanierungen, Ersatzneubauten, energetische und inklusive Projekte eingesetzt werden. Die Höhe der Gelder im ersten Förderpotopf ist an die sog. Sportpauschale des Landes NRW gebunden: Sie richtet sich nach der Einwohnerzahl des betreffenden Kreises oder der kreisfreien Stadt. Auf die Stadt Krefeld entfielen damit zuletzt rund 3 Millionen Euro – die Verteilung der Fördergelder obliegt dem Stadtsportbund. Die Summe der von Krefelder Verei-

nen beantragten Fördermittel aus diesem Topf betrug zuletzt insgesamt 10 Millionen Euro, damit war der Fördertopf rund dreifach überzeichnet. Nicht alle der gestellten Anträge entsprachen jedoch den Förderkriterien. Unter Berücksichtigung der förderfähigen Anträge und des sich daraus ergebenden Umlageschlüssels wurden uns schließlich 700.000 Euro für die große Sanierung der 25m-Halle – konkret die Sanierung der Badewassertechnik, die alleine mit 900.000 Euro veranschlagt ist – zugesprochen. Wir planen im Jahr 2022 die zugesagten Mittel zu investieren und beginnen jetzt mit der Vorplanung: Wir werden noch in diesem Jahr einen Generalplanervertrag schließen, auf dessen Basis wir die Projekte dann planen lassen werden.

Mit den avisierten Projekten leisten wir einen Beitrag zur ökologischen Nachhaltigkeit. Einer der Bausteine ist die Planung und Errichtung eines Blockheizkraftwerkes, dass die Wärme- und Stromversorgung sicherstellen und insbesondere die bestehende Fernwärmeversorgung ablösen soll. Den produzierten Strom wollen wir selbst verwenden und die Abwärme für die Heizung nutzen. Uns liegt eine Analyse des Energieberatungsunternehmens perpendo Energie- und Verfahrenstechnik GmbH aus Aachen vor, die dieses Modell unter Energieeffizienz und Kosten-/Nutzen-Gesichtspunkten als das Beste unter mehreren geeigneten ansieht. Auch wenn das Blockheizkraftwerk zunächst mit Gas betrieben werden soll, ist das Interessante bei dieser Lösung, dass in Zukunft auch ein Betrieb mit möglichst „grünem“ Wasserstoff möglich ist, wenn dieser in erforderlicher Menge zur Verfügung steht. Dafür benötigen wir dann allerdings entsprechende Versorgungsleitungen. Das Blockheizkraftwerk ist ein Teilprojekt aus dem Förderprogramm. Vier weitere Teilprojekte sind die Badewasser-Aufbereitung, die Beckensanierung, Lüftungs- und Heizzentrale und die Gebäudeleittechnik. Wir prüfen stetig – auch über unseren Generalplaner und die Firma perpendo – weitere Fördermöglichkeiten, etwa über die Stadt und die EU und werden dort, wenn möglich, auch weitere Anträge stellen, um unserem Nachhaltigkeitsanspruch langfristig gerecht zu werden.

Weitere Projekte unseres Vereins:

- Bienenstöcke mit eigenem Bayer08-Honig
- Mülltrennsysteme auf der gesamten Anlage
- Wasserspender für Mitarbeiter*innen
- Nachhaltige Vereinskollektion „Wasserstoff“
- JobRad für Arbeitnehmer*innen





WE WANT YOU

Mit mehr als 10.000 Mitgliedern ist der SV Bayer Uerdingen 08 e.V. der größte Schwimmverein in Deutschland und Arbeitgeber für 130 motivierte Mitarbeiter*innen in den Bereichen Sport, Verwaltung und Technik. Wir sind nicht 08/15 und werden das auch niemals sein. Wir sind kunterbunt und passen klasse zusammen. Wir geben alles und haben dennoch einen enorm hohen Freizeitwert. Wir sind offen und modern – müssen aber immer noch ein Stück weit besser werden. Daher suchen wir regelmäßig neue Mitarbeiter*innen, die unser Team ergänzen.

Aktuell sind folgende Stellen bei uns im Verein zu besetzen:

- Mehrere Übungsleiter/Helfer (m/w/d) Hai-School für Kinder mit oder ohne Handicap
- Minijobber/Werksstudent (m/w/d) für die technische Aufsicht
- Mehrere Stellen für den Bundesfreiwilligendienst im Bereich Technik
- Diverse FSJ-Stellen (Freiwilliges Soziales Jahr) im Bereich Breiten- und Gesundheitssport
- Betreuung für Feriencamps (m/w/d)

Was dich bei uns erwartet:

- Arbeiten in einem hochmotivierten, jungen Team
- überdurchschnittliche Sozialleistungen, wie arbeitgeberfinanzierte betriebliche Altersvorsorge, zahlreiche Sport- und Fitnessmöglichkeiten, JobRad u.v.m.
- geförderte Schulungen und Fortbildungen
- flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- bestmögliche Vereinbarkeit zwischen verantwortungsvollen Tätigkeiten mit Familie und Freizeit
- mobiles Arbeiten und Home-Office (im Verwaltungsbereich)
- unsere Erfolgsgeschichte mit einer starken Zukunft

Weitere Informationen zu den aktuellen Stellenangeboten findest du auf unserer Homepage unter www.svbayer08.de/stellenangebote. Wir freuen uns auf deine Bewerbung (Anschieben und Lebenslauf) unter personal@svbayer08.de und stehen dir jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung.

GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT IM SPORT!

Wir stehen für **NULL TOLERANZ** gegenüber sexuellen Übergriffen

Dr. Heinz Rudleiner	Thomas Janßen	Dr. Thomas Gruber
Dr. Claus Rüdiger	Gunter Archinger	Niklas Endeward
Tobias Musch	Barbara Bujka	Heike Mancini
Lia Ghebreamlak-Seghid	Evelyn Koecker	Annika Kopp
Nicole Stocks	Isabell Scheuss	Friederike Schröter
Katja Spielmann		Stefanie Tegelaar
	Trang Van	Tim Wolltham
Thomas Jahn	Tim Bruckmann	Sebastian Kleuken
Mareen Podorf	Roland Wyczik	Anja Dormels
	Adela Ledvinkova	
Katarzyna Gorna	Heide Holtz	George Triantafyllou
Andrea Kemper	Gaby Wienges-Haupt	Rainer Hoppe
	Leon Taherpour Kalantari	Marek Debski
Helmut Driesen	Dr. Harald Pielartzik	Haiko
	Hans Joachim Zanssen	Uwe Secander
Jasmin Fry		Andrea Sturzkopf

Eure Ansprechpartnerin/euer Ansprechpartner im Verein:



Heide Holtz
heide.holtz@svbayer08.de



Jan Menzer
jan.menzer@svbayer08.de



Herzlichen Glückwunsch liebe Jubilare

25 Jahre

Josef Oberfrank
Renate Oberfrank
Monika Schreier
Johanna Knubben
Dr. Christian Smits
Heinz Smits
Gabriele Smits
Roland Haas
Simone Haas
Bernd Hösen
Helga Klic-Hösen
Norbert Kirchberger
Edeltraud Kirchberger
Sokrates Papadopoulos
Horst Deege
Rainer Dimmers
Corinna Dimmers
Mustafa Coban
Yildirim Coban
Kay Moldenhauer
Maike Moldenhauer
Klaus Grallert
Theo Tilosen
Dagmar Prouve
Jochen Schüler
Heinz Surges
Frank Zöller
Carmen Zöller
Vivian Maaß
Marita Issel
Thang-John Wenz-Vu
Marlene Wenz-Vu
Herwig Ebeling
Christa Ebeling
Lothar Meuskens
Walter Schneider
Hildegard Ewert
Harry Kunert
Dr. Ulrich Schmidt
Dr. Christine Schmidt
Rainer Wenders
Matthias Wenders
Thomas Wenders
Wilfried Sensen
Paul Henrik Ochmann
Carsten Ochmann
Charlotte Schache
Jutta Hanebutt
Jörg Meier
Manfred Witt-Lock
Ursula Lock

Gertrud Küsters
Hannelore Hinrichsen
Gerhard Hinrichsen
Michael Sotiriou
Dirk Fehr
Anja Fehr
Joachim Heitmann
Wilma Hölters
Eva-Maria Küppers
Ralf Ginsky
Lore Rudolph
Ute Jansen
Carsten Jacobsen
Dr. Rainer Paus
Dr. Karen Paus
Herbert Mommertz
Rolf Tillmann
Gudrun Tillmann
Achim Hillen
Anja Hillen
Monika Schmitz
Ira Passarge-Packenius
Tobias Packenius
Thomas Packenius
Jutta Packenius
Norbert Timp
Gudrun Timp
Ute Gäde
Käthe Engels
Iris Riemerscheidt
Christel Lange
Susan Reibetanz
Eva Romanowski
Günter Treetzen
Susanne Stinner
Cordula Jerusalem
Christine Wittkamp
Bernhard Olschowka
Britta Olschowka
Christian Timp
Erik Timp
Christina Timp
Christoph Lohmann
Dieter Kamm
Linda Begon
Florian Ewert
Hans Burkard
Heinrich Helker
Hildegard Wenders
Brigitte Hoevel-Haberland
Ingrid Baldeau
Ulrich Lufen

Jan Eilers
Joachim Roj
Manfred Gawenda
Johanna Gawenda
Johannes Theumert
Robin Gojowy
Käthy Burkard
Marco Lösche
Liane Bechtold
Markus Kirchberger
Manfred Issel
Mark Chamberlain
Silvia Chamberlain
Monika Dahler
Monika Löser
Rasim Colakoglu
Hans-Peter Haberland
Bettina Schmitz
Silke Scholten
Stefanie Sensen-Ochmann
Frieda Packenius
Jona Packenius
Britta Lohmar
Ute Sotiriou
Sarah Jane Kersken
Wolfgang Hanebutt

40 Jahre

Renate Alfes
Friedhelm Baaken
Hedwig Baaken
Vanessa Baaken
Annette Beck
Anja Bender-Jöbkes
Sonja Borghoff-Uhlenbroich
Rainer Brinkmann
Steffen Driesen
Jutta Fohrer
Beate Goetze
Jens Goldbaum
Thomas Goldbaum
Ingrid Goldbaum
Dr. Elke von Harpe
Ines Hemmersbach
Heinrich Horrix
Ilse Horrix
Maike Klein
Gisela Küppers
Heinz Kutschera
Runfried Kutschera
Horst Lukossek
Ursula Lukossek

Renate Rommel-Hohneck
Marc Rouwens
Erika Schieferbein
Christa Schneider
Simon Stöffges
Arnold Stöffges
Rudolf Stöffges
Nicole van Plüren

50 Jahre

Volker Czernia
Helke-Kathrin Oberhoff

60 Jahre

Monika Natho

65 Jahre

Gerda Driesen

70 Jahre

Axel Melcher

Im Jahr 2021 haben uns leider 19 treue Mitglieder verlassen.

Darunter Hermann Haverkamp: Weltklasse-Schwimmer, begnadeter Wasserballer und u.a. Rekord-Nationalspieler zwischen 1960 und 1973. Anschließend langjähriger Trainer des Frauenteam bei SV Bayer Uerdingen 08, die er 1994 zu den ersten Deutschen Meisterschaften führte. Außerdem errang er als Co-Trainer des Herrenteam 2009 die Bronzemedaille in der Wasserball-Bundesliga.



Allen Familien und Freunden der Verstorbenen sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

Gaststätte am Waldsee



Öffnungszeiten

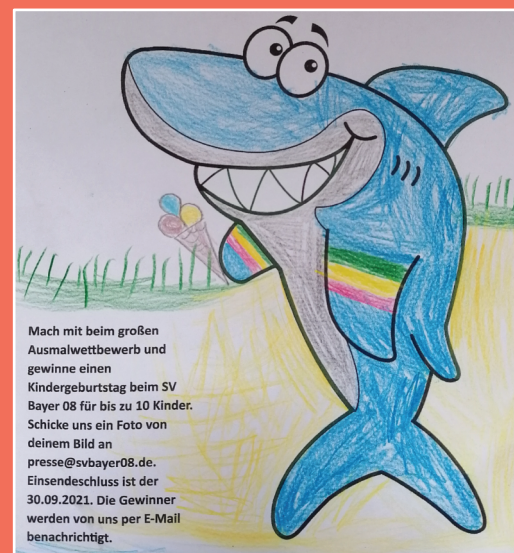
Dienstag–Freitag: 12:00 Uhr–21:30 Uhr
(Küche bis 21:00 Uhr)

Samstag–Sonntag: 12:00 Uhr–20:00 Uhr
(Küche bis 19:20 Uhr)

Sonderöffnungszeiten:

- 24.12.2021: geschlossen
- 25.–26.12.2021: 11:00–17:00 Uhr
(nur nach vorheriger Reservierung)
- 31.12.2021: geschlossen
- 01.01.2022: 11:00–17:00 Uhr
(nur nach vorheriger Reservierung)

Unsere Gaststätte ist für jedermann geöffnet.
Wir freuen uns auf euren Besuch!



Mach mit beim großen Ausmalwettbewerb und gewinne einen Kindergeburtstag beim SV Bayer 08 für bis zu 10 Kinder. Schicke uns ein Foto von deinem Bild an presse@svbayer08.de. Einsendeschluss ist der 30.09.2021. Die Gewinner werden von uns per E-Mail benachrichtigt.

Unsere Gewinnerin des Ausmalwettbewerbes der letzten Ausgabe ist die 5-jährige Ida. Herzlichen Glückwunsch zum Gewinn eines Kindergeburtstages für 10 Personen!



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

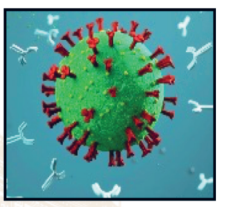
Speise- fisch	ugs.: län- gere Zeit Alkohol trinken	Stadt südöstl. von Hof (Franken)	Donau- Zufluss in Bayern	Atmungs- organ der Fische	▼	Boot in Venedig	▼	Gesamt- heit der Zähne	Spiel- teilung bei Film und TV	unver- seht, un- berührt	▼	Fluss durch Inns- bruck	arg- listige Täu- schung	▼	Rasse- hund	natür- l. Gold- klumpen (engl.)
Stein- obst						11		Frosch- lurch		süddt.: fein regnen						
weibl. Hüne							ostfrän- kisch: Küfer, Böttcher								pflanzen, kultu- vieren	
Unge- ziefer										Gesuch						5
Anmut, Liebreiz					4		Glatt-, Wühl- echse					Finger- reif				
Trocken- gras			Palast in Paris							unklar, milchig						
Kurort im Allgäu	steif; unbeug- sam		Strom in Kanada und Alaska													
Dünger, Säureaus- gleichs- stoff		sehr gern- haben														
	3															
brasil. Hafen- stadt (Kurzsw.)																
nor- dische Hirsch- art																
Stadt am Nieder- rhein	Währung in Deutsch- land		rück- bezüg- liches Fürwort													
Hoch- schule (Kurz- wort)		9														
dt. Literat (Eugen) † 1976		Stück für drei Instru- mente														
junge Birke	neben- bei be- merkt	weibl. Hirsch- tier	Elektro- roller (engl. Kurzsw.)	▼	Staat in Süd- amerika	Fluss zur Saale	▼	Keimgut im Acker	Vorname der Kabel † 2010	Sprache in Europa	türk. Anis- brannt- wein		8			
			Pflan- zen- keim- zelle						alt-nord. Sagen- sam- lung					kurzär- meliges Trikot- hemd	Knöte- rich- gewächs	
Versiche- rungs- schein					6	Umriss, Konfur griech. Insel					europ. Vulkan (Landes- sprache)					
Kletter- trip in der alpinen Eisregion	ärmel- loser Umhang		stärkster Sturm Objektiv- art (Kf.)						tolerant				7			
								von ge- nannter Zeit an			elektron. Halbleiter- bauteil im PC					
Post- sendung		10				Schwung					Sumpf- gras					
reich- lich, üppig								Verkehrs- club für Radler (Abk.)						Birken- gewächs		
Prophet							Samm- lung von Unter- lagen		2	nicht vor						

Apothek am Markt

seit 1768 innovativ aus Tradition

250 JAHRE
1768 - 2018

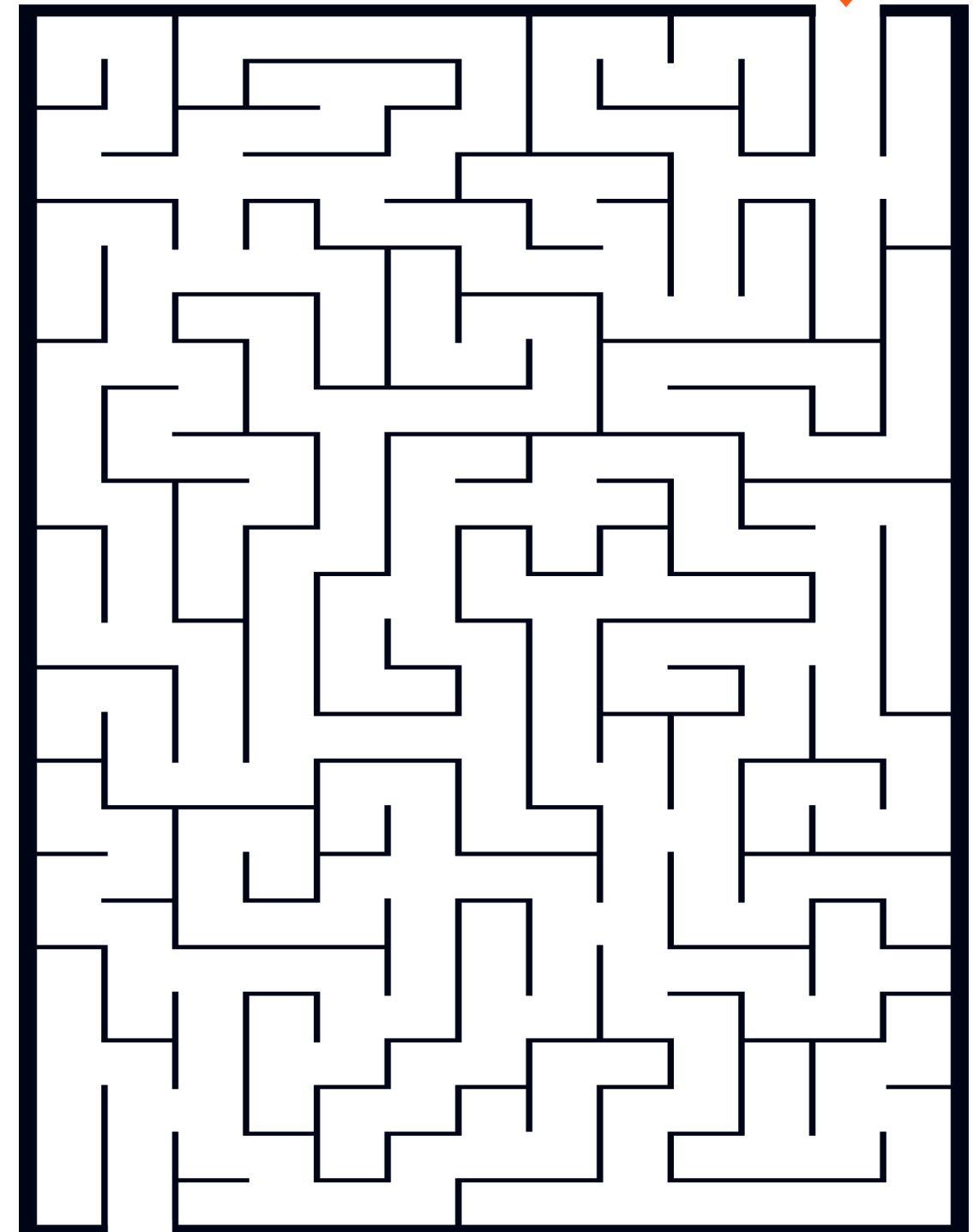
BOOSTER IMPFUNG?



CORONA CoV-SARS2 ANTIKÖRPERBESTIMMUNG

Wissen sie schon?
Unter 1000 BAU (neutralisierende Antikörper/BindingAntibodyUnits) pro ml Blut, wird über 60 Jährigen und generell Personen mit Vorerkrankungen eine Booster-Auffrisch-Impfung empfohlen.
Wir können bei uns in der Apotheke Ihren aktuellen Antikörperstatus in nur 15 Minuten aus 2-3 Blutstropfen aus der Fingerbeere bestimmen!
Sprechen Sie uns an!
☎ 0800-000 7894 kostenfrei o. KR-7894 7894 UERDINGEN
Geöffnet: Mo.-Fr. 8:30 - 18:30 Sa. bis 14:00 Am Marktplatz 3, 47829 KR

Just for **FUN**



Haiko hat seinen Wasserball verloren –
kannst du ihm helfen, den Weg durch
das Labyrinth zu finden?

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
info@svbayer08.de

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

Ausgabe 03/1. Halbjahr 2022

Verantwortlich: Dr. Heinz Pudleiner,
Gunter Archinger
Redaktion: Andrea Kemper, Claudia Kurtz,
Katja Spielmann
Projektmanagement: Andrea Kemper,
Claudia Kurtz, Niklas Endeward, Torben Görtz
Fotos: SV Bayer Uerdingen 08, Michael Haupt,
Marlen Mandel, Adobe Stock
Layout: Torben Görtz
Anzeigen: Niklas Endeward –
niklas.endeward@svbayer08.de
Druck: Linsen Druckcenter GmbH,
Siemensstr. 12-14, 47533 Kleve

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.

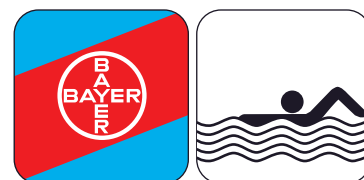
AUFNAHMEGEBÜHREN

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



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.
Deutschlands größter Schwimmverein



sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

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

Gemeinsam
allen
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, Auto-interieurs 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