

NULL8

DAS VEREINSMAGAZIN DES **UERDINGER SCHWIMMVEREINS 08 E.V.**



Schwimmverein im neuen Glanz
Seite 6/7



Family & Soul
Seite 12/13



Ferienfreizeit mit dem USV08
Seite 26

WALDSEE

Dein Event-Wochenende
am Waldsee voller
Comedy und Musik

LIVE

Seite 8/9



**UERDINGER
SCHWIMMVEREIN 08 E.V.**



Wir sind divers!

NULL TOLERANZ

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



*Liebe Mitglieder und
Freunde des UeV 08,*

wir freuen uns sehr, euch mit dieser Ausgabe nicht nur einen spannenden Einblick in das Vereinsleben zu geben, sondern auch einige ganz besondere Neuigkeiten zu verkünden.

Nach sehr intensiven Monaten der Planung, Bauarbeiten und Detailabstimmung ist es endlich so weit: **Die Modernisierung der 25m Halle ist abgeschlossen!**

Ein zentrales Highlight dabei: **Unser neuer Kinderspaßbereich ist ab Ende Juni bereit für euch.** Mit viel Liebe zum Detail wurde ein Ort geschaffen, an dem sich unsere jüngsten Vereinsmitglieder austoben, ausprobieren und wohlfühlen können. Für Familien wird unser Gelände damit noch attraktiver und familienfreundlicher. Jetzt fehlen nur noch die Inbetriebnahme der Brunnen für die Wärmepumpen und der Abschluss der Fliesenarbeiten in der Herrenumkleide im Aquadome, dann ist das größte Projekt der letzten 35 Jahre komplett fertig.

Auch im Kursbereich gibt es großartige Entwicklungen: Unser Bewegungszentrum **Family & Soul**, das vor allem am Gut Krusshof im Krefelder Süden beheimatet ist, bietet ab sofort **Kurse direkt am Waldsee** an. Das Besondere: Diese Angebote sind **in unserer Family & Soul-Flatrate** enthalten! Für nur **24 Euro im Monat** für Mitglieder könnt ihr an so vielen Krabbelgruppen, Baby- oder Fitnesskursen teilnehmen, wie ihr möchtet (ausgenommen Babyschwimmen) – flexibel, unkompliziert und mitten in der Natur.

Nicht minder aktiv ist unser Team vom **Sportshop „Water & Waves“**. Dort gibt es jetzt die Möglichkeit, **individuelle Drucke** auf T-Shirts, Hoodies oder Caps anfertigen zu lassen. Ob für Geburtstags-shirts, Teamkleidung für Sportgruppen oder kreative Geschenke – wir gestalten mit euch, was euch wichtig ist.

Ein echtes Highlight steht uns allen noch bevor: Vom 4. bis 6. Juli feiern wir die Premiere unserer neuen **Eventreihe „Waldsee LIVE“!**

Freut euch auf ein vielseitiges Programm mit **Comedy unter freiem Himmel**, **stimmungsvoller Live-Musik** und einem großen **Familihtag mit Kindertrödelmarkt**. Das Event richtet sich an die ganze Familie und ist offen für alle – der Eintritt ist am Sonntag frei.

Tickets für Freitag und Samstag bekommt ihr unter waldseelive.ticket.io – seid dabei!

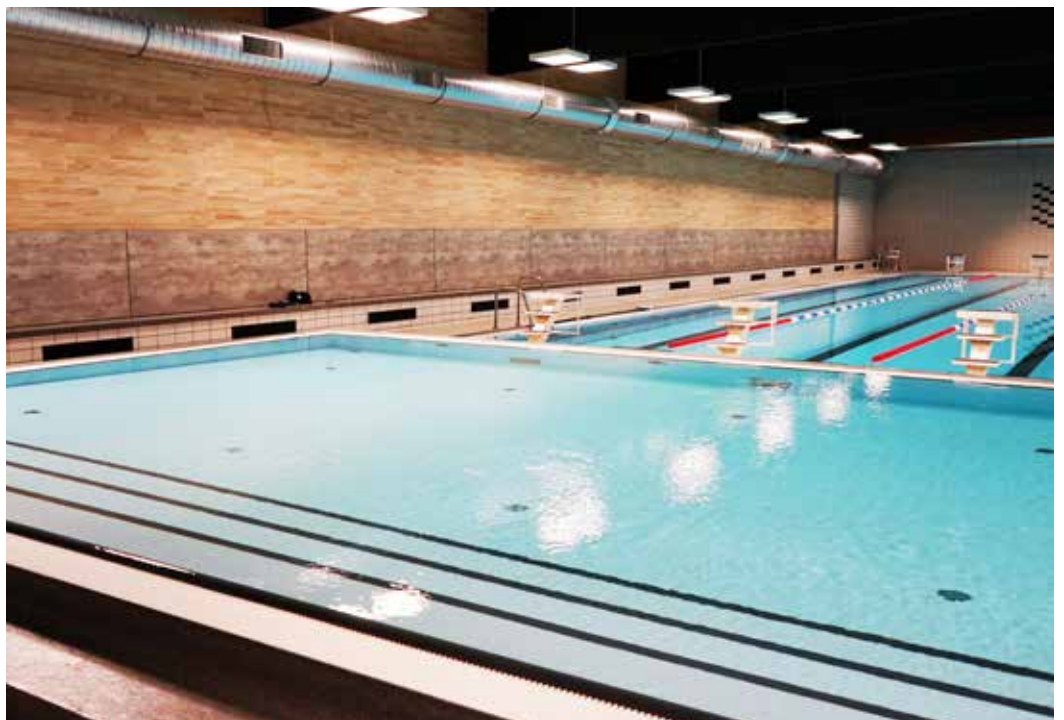
Wir danken euch für eure Geduld während der Umbauzeit, für eure Ideen und euer Vertrauen. All diese Entwicklungen wären ohne eure Unterstützung nicht möglich gewesen. Jetzt freuen wir uns umso mehr, euch auf dem Vereinsgelände, im Kursraum, am See und bei unseren Events wiederzusehen – und gemeinsam mit euch einen neuen, lebendigen Abschnitt in der Geschichte des Uerdinger Schwimmverein 08 zu gestalten.

Mit sportlichen Grüßen

*euer
Dr. Thomas Gruber*

(stellvertretender Vorsitzender)

INHALT



VORWORT	SEITE 03
---------------	----------

AKTUELLES

SCHWIMMVEREIN IN NEUEM GLANZ	SEITE 06/07
WOCHENENDE AM WALDSEE VOLLER COMEDY UND MUSIK	SEITE 08/09

BREITEN- UND GESUNDHEITSSPORT

FLATRATES MIT NEUEM KONZEPT	SEITE 10/11
-----------------------------------	-------------

FAMILY & SOUL

ANLAUFSTELLE FÜR FRISCH GEBACKENE ELTERN UND IHRE KLEINSTEN ..	SEITE 12/13
--	-------------

LEISTUNGSSCHWIMMEN

FAMILIENBANDE IM WASSER	SEITE 14
KURZVORSTELLUNGEN	SEITE 15
VALENTINA BASILE DA COSTA DOMINIERT	SEITE 16
BIRK FRIEDRICHS: EIN LEBEN FÜR DEN USV08	SEITE 17

WASSERBALL

ZWISCHEN TEAMGEIST UND TURBULENZEN	SEITE 18
ZWEI MEDAILLEN FÜR UNSERE WEIBLICHE JUGEND	SEITE 19
GRETA TADDAY IM INTERVIEW	SEITE 20/21

HAI-SCHOOL

HAIKO ERKLÄRT DIE HAI-SCHOOL	SEITE 22/23
------------------------------------	-------------

WATER & WAVES

SPORTSHOP WATER&WAVES ERWEITERT DRUCKANGEBOT	SEITE 24/25
--	-------------

AUF REISEN

FERIENFREIZEIT MIT DEM USV08	SEITE 26/27
------------------------------------	-------------

TRENDSPORT

DIE AUFREGENDSTEN TRENDSPORTARTEN	SEITE 28
---	----------

NACHHALTIGKEIT

GLEICHE WELLEN, GLEICHE CHANCEN!	SEITE 30
--	----------

SENIOREN

NEUER SENIORENTREFF STARTET IM JULI	SEITE 31
---	----------

EVENTKALENDER	SEITE 32
KREUZWORTRÄTSEL	SEITE 33
IMPRESSUM	SEITE 34

Unser Schwimmverein in neuem Glanz

Blick zurück und nach vorn – unsere Modernisierung ist abgeschlossen



Die Sanierung unseres 25m-Beckens und Lehrschwimmbeckens wurde im Dezember mit der Teileröffnung abgeschlossen

Im November 2023 fiel der Startschuss zu den ersten Sanierungsarbeiten mit der Brunnenbohrung und den elektrischen Provisorien. Im März 2024 folgten die Vorbereitungen für die Heizzentrale und Wärmeversorgung mit Luft- und Wasserwärmepumpen. In diesem Zuge wurde von Mitte bis Ende März 2024 die 25m-Halle geschlossen. Mit voller Power wurden zwischen Ende April und November weitere Arbeiten begonnen und erfolgreich abgeschlossen, hierunter unter anderem die Demontagearbeiten im Technikeller und das Abklemmen der elektrischen Leitungen.

Weiterer Fokus der Modernisierung lag auf der neuen Badewassertechnik, der Lüftungsanlage, der Sanierung der Becken

und Umkleiden, Teilsanierung des Daches, Beleuchtung und Beschallung der 25m-Halle sowie auf der kompletten Sanitäranlage und Gebäudeleittechnik. Ende Dezember 2024 durften wir mit der Teileröffnung der Umkleiden und Duschen, des 25m-Beckens und des Lehrschwimmbeckens wieder unsere Mitglieder willkommen heißen. Diese Teileröffnung markiert einen wichtigen Meilenstein in unserem Modernisierungsprojekt.

In Anbetracht des Sanierungsstatus: Die letzten Modernisierungsarbeiten an unserer 25m-Halle schritten seit Beginn des Jahres zügig voran. Besonders der Kinderbereich, in welchem unsere Fliesenleger die neuen Mosaikfliesen zuletzt verlegt haben, erstrahlt nun endlich in neuem Glanz.



Wasserspaß mit Nachhaltigkeitsbewusstsein

Ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung Nachhaltigkeit ist die Umstellung der Wärmeversorgung. Wir haben uns von den fossilen Brennstoffen verabschiedet und setzen mit der Modernisierung zukünftig auf nachhaltige moderne Wärmepumpen. Alle bisherigen Provisorien werden zurückgebaut, um die neuen Wärmepumpen in Betrieb nehmen zu können. Diese Maßnahme ist ein großer Schritt zur Reduzierung unseres CO₂-Ausstoßes um 75% und ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz. Zusätzlich wurden die Bade- und Warmwassertechnik inklusive Energieversorgung saniert und drei von vier Becken sowie die Umkleiden modernisiert.

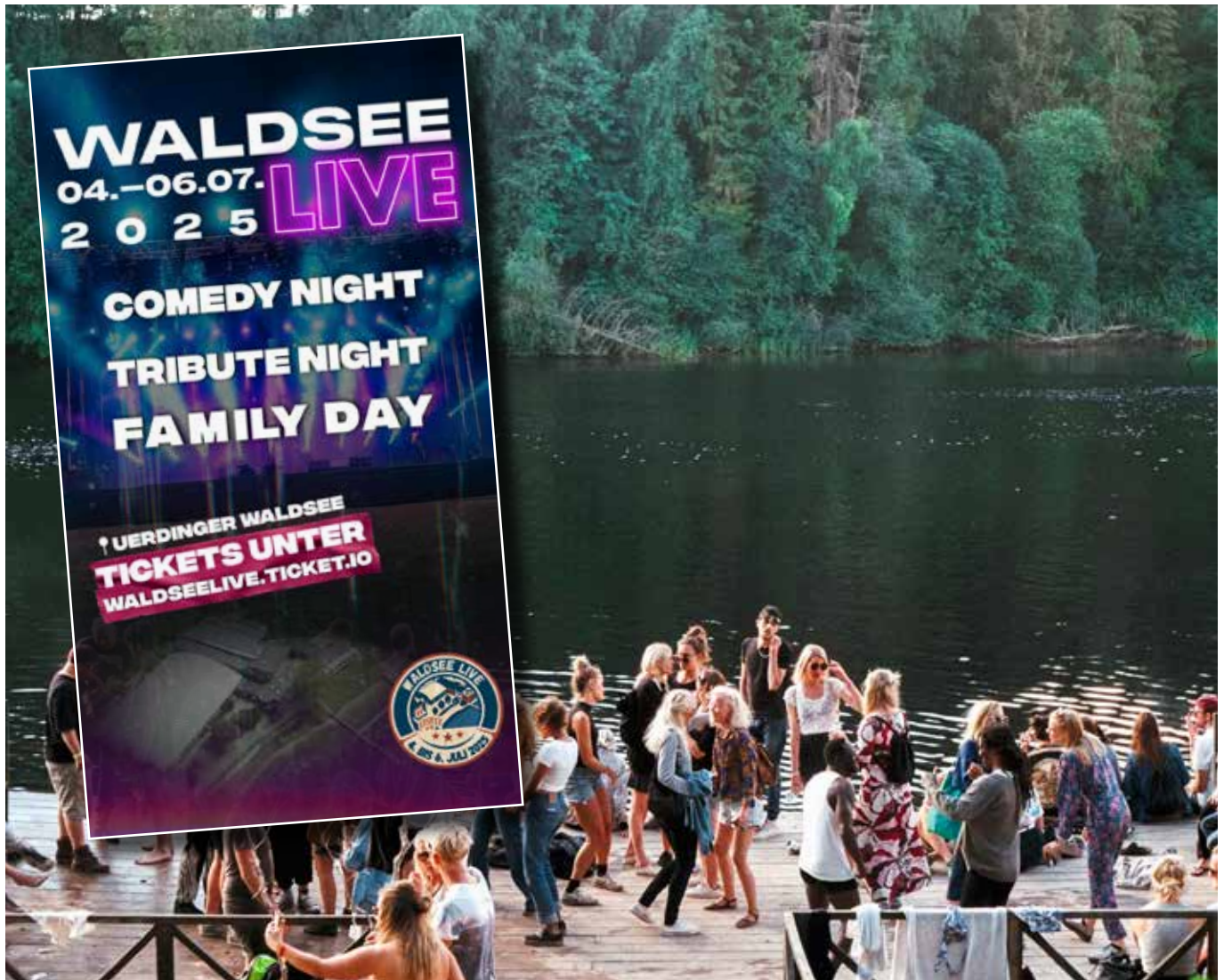


Was lange währt, wird endlich gut.

Umso steiniger der Weg, umso wertvoller das Ziel. Wir sind daher unfassbar stolz darauf, nun mit euch die Modernisierung feiern zu können. Wir danken allen Mitgliedern dafür, dass sie die Modernisierungsphase mit uns gemeinsam gegangen sind. Auf viele weitere gemeinsame Jahre beim Uerdinger Schwimmverein 08.

Kabarett und Cover-Rock – das perfekte Duo

Dein Wochenende am Waldsee voller Comedy und Musik



Wellen, Witz und Rock'n'Roll! –

Waldsee LIVE lockt am ersten Juli-Wochenende nach Uerdingen

Vom 4. bis 6. Juli 2025 startet unser neues Event-Format für die ganze Familie, das euch mit großartiger Unterhaltung und einem abwechslungsreichen Programm erwartet. An diesem Wochenende verwandelt sich unser idyllischer Waldsee in Uerdingen in einen pulsierenden Hotspot und lockt mit toller Livemusik, ausgelassener Stimmung und einer ordentlichen Portion Comedy. Und neben einem mega Unterhaltungsprogramm gibt es natürlich auch noch diverse Leckereien und spritzige Drinks für eure Gaumen – und das alles am schönsten Badensee rund um die Rheinstadt, der mit seinem einzigartigen Beachfeeling Urlaubsstimmung garantiert.

Afterwork-Party mit Lachgarantie – die Waldsee LIVE Comedy Night

Von der Kneipe auf die Bühne – Simon & Jan

Mit der Comedy-Night am Freitag starten wir das Grand Opening unseres ersten Waldsee LIVE Event-Wochenendes. Unter freiem Himmel bietet das Comedy-Duo Simon & Jan zum Einstieg verschmitzte Unterhaltung vom Feinsten. Bei den beiden Kabarettisten trifft grandiose Textakrobatik auf melodische Gitarrenriffs. Also Drink geschnappt und Ohren gespitzt – den Feierabend läuten wir mit einer Gag-Offensive und ihrem aktuellen Programm Das Beste ein.

4. Juli 2025

Beginn: 19:30 Uhr

Einlass: 18:00 Uhr

Ergattere jetzt noch Tickets
für die Comedy-Night



SATURDAY NIGHT LIVE - ROCK DJ und H.A.N.D. rocken den Waldsee

Humorvolle Höhen am Freitag, rockige Tiefen am Samstag! In der Tribute-Night am Samstag wird gebührend die Bühne gerockt von zwei überregional bekannten Tribute-Acts. Opener des Abends bildet H.A.N.D. – HAVE A NICE DAY, die Bon Jovi Tribute-Band aus Duisburg. Sänger und Multiinstrumentalist Heiko Ludwig (bekannt aus der Kultband Crossroads) zelebriert mit seinen Bandkolleg:innen eine musikalische Zeitreise durch 40 Jahre Rockgeschichte. Mit an Bord: Dario Trobok am Bass, Edi Van Dahl an der Gitarre, Jozek Valjak am Schlagzeug, Yvonne Allsopp mit starker Backgroundstimme und Daniel Luscher am Keyboard. Von Livin' on a Prayer über It's My Life bis hin zu Bed of Roses – hier bleibt kein Klassiker aus Jon Bon Jovis Schaffensphase aus. Gänsehaut-Feeling garantiert!

Direkt im Anschluss gönnen wir euch keine Zeit zum Verschnaufen. ROCK DJ, die energiegeladene Tribute-Band aus Düsseldorf, übernimmt die Bühne und schmettert die größten Hits von Robbie Williams. Ob Rockhymnen wie Let Me Entertain You oder Balladen wie Feel oder Angels – diese Show ist geladen mit purer Energie und Emotionalität, vorgetragen mit einer perfekten Mischung aus Originaltreue und eigenem Charakter.

5. Juli 2025

Beginn: 19:30 Uhr

Einlass: 18:00 Uhr

Für alle Rock-Liebhaber gibt
es hier noch letzte Tickets



Family Day mit Trödel und großem Rahmenprogramm lockt am Sonntag

Sonntag heißt es: family first! Ab 10:00 lockt neben tollen Trödel-Ständen mit Spielzeug, Klamotten, Kitsch und Krams ein tolles Rahmenprogramm Groß und Klein an unseren Waldsee. Damit eure Beine nicht einrosten beim gemächlichen Bummel, sorgt die bekannte Kinderlieder-Band Ingas Garten aus dem Münsterland für tanzbare Beats und coole Texte mit Mitsingpotential.

Unser bunter Familientag mit Live-Musik & Tanz, Spiel & Spaß, Mitmachaktionen, einem Trödelmarkt und liebevoll gestaltetem Rahmenprogramm sorgt nicht nur bei kleinen Gästen für strahlende Gesichter. Kommt vorbei. Wir freuen uns auf euch!

6. Juli 2025

Beginn: 10:00 Uhr (bis 14:00 Uhr)

Eintritt frei!



Endlich da:

unsere Flatrates mit neuem Konzept

Neu seit diesem Jahr: Flatrate-Modelle für alle Bedürfnisse

Mehr drin, mehr gespart! Besonders praktisch: je mehr man nutzt, desto mehr Ersparnis! Ob zur Steigerung der Fitness, für Entspannung und Me-Time oder einfach für mehr Lebensfreude: Die Flatrate-Kombinationen beim USV08 bieten den perfekten Einstieg in ein aktives, gesundes Leben.

Jetzt durchstarten und Kurse buchen!

Der Uerdinger Schwimmverein 08 e.V. bietet mit seinen Flatrate-Kursen ein vielfältiges Breitensportprogramm für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Diese Kurse richten sich hauptsächlich an Mitglieder, die in einer Gruppe gemeinsam Sport treiben möchten – ganz ohne Wettkampfcharakter und mit Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Wähle selbst aus den Angeboten oder profitiere von unseren rabattierten Kombi-Modellen:

- Fitnessraum: 9,95 €
- Sauna: 19,95 €
- Kurse: 29,95 €

Kombi-Modelle:

- Sauna + Fitnessraum: 24,95 €
- Fitnessraum + Kurse: 34,95 €
- Sauna + Kurse + Fitnessraum: 39,95 €



PRAXIS
JUNGER

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

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

Mix and Match Flatrate - Kursvielfalt nach deinem Gusto

Das Flatrate-Angebot umfasst eine breite Palette an Kursen, die sowohl im Wasser als auch an Land stattfinden:

- **Aqua-Cycling:** Training auf speziellen Wasserfahrrädern kombiniert mit Oberkörperübungen – gelenkschonend und effektiv.
- **Aqua-Fitness:** Ganzkörpertraining im stehenden oder tiefen Wasser – ideal für alle Leistungsniveaus.
- **Aqua-Jogging:** Laufen im Tiefwasser ohne Bodenkontakt, ergänzt durch gymnastische Übungen.
- **BeBoard:** das Wasser dient als dynamischer Untergrund und ist eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training.
- **Functional Training (outdoor):** Funktionelle Bewegungen und Übungen zur Verbesserung alltäglicher Aktivitäten.
- **Gymnastik:** Stärkung der Skelettmuskulatur und des Herzkreislaufsystems.
- **Schwimmtechnikkurse:** Individuelle Anleitung für Erwachsene, die an Ihrer Schwimmtechnik arbeiten möchten.
- **Wirbelsäulengymnastik:** Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.
- **Yoga:** Kombination aus Körperübungen und Atemtechniken zur Förderung von Körper und Geist.



Flexible Buchung & attraktive Preise

Mit der Flatrate können Mitglieder das gesamte Breitensportangebot (bei ausreichender Kapazität) unbegrenzt nutzen. Die Buchung erfolgt bequem und flexibel über ein Online-Buchungssystem, das eine Reservierung bis zu sieben Tage im Voraus ermöglicht. Alle Infos und den aktuellen Kursplan gibt es hier:



Anmeldung und weitere Informationen

Die Anmeldung erfolgt über die offizielle Webseite des Vereins. Dort finden sich auch der aktuelle Kursplan sowie weitere Details zur Buchung und den Kursinhalten.



Erst testen, dann entscheiden

Noch unsicher? Kein Problem! Interessierte haben die Möglichkeit, einmal kostenlos an einem Kurs teilzunehmen – ganz unverbindlich. Eine tolle Gelegenheit, den Verein, die Kursleiter*innen und das Angebot kennenzulernen. Bei Interesse bitten wir um vorherige Anmeldung! Nutze die Gelegenheit, dich aktiv zu betätigen und gleichzeitig neue Leute kennenzulernen – ganz ohne Wettkampfdruck

Family & Soul –

unsere Anlaufstelle für frisch gebackene Eltern und ihre Kleinsten

Family
&
soul

Family & Soul ist als Marke des USV08 ein ganzheitliches Bewegungs- und Begegnungszentrum für die ganze Familie – ob während der Schwangerschaft oder im hohen Seniorenalter. An den Standorten Gut Krusshof und Am Waldsee begleiten pädagogische Fachkräfte, Hebammen und Sportwissenschaftler*innen alle Generationen durch Kurse, Workshops und Beratungen. Geburtsvorbereitung und Yoga helfen bereits während der Schwangerschaft für einen guten Start. Nach der Geburt stärken Babymassage, Bewegungsspiele, Rückbildung oder Waldfitness am Kinderwagen die Bindung und Gesundheit.

Erwachsene können ebenfalls an Yoga-Kursen (am Gut Krusshof) teilnehmen. Workshops zum Schlaf, Erste Hilfe am Kind oder das Eltern-Café unterstützen junge Familien zusätzlich und fördern den Austausch. Kinder von 1 bis 6 Jahren entdecken die Welt in Krabbelgruppen, bei den Waldwichteln oder beim Kindertanz. Mit der Family & Soul-Flatrate können alle Angebote flexibel und unbegrenzt genutzt werden – zu monatlichen Gebühren von 24 € (Mitglieder) bzw. 34 € (Externe). Die Kurse laufen in Trimesterblöcken, mit Pausen in Ferienzeiten und an Feiertagen.

Das sind wir ...



Als Pädagogin und leidenschaftliche Wegbegleiterin für junge Familien liegt mir das Wohl von Kindern und Eltern gleichermaßen am Herzen. Mit meiner langjährigen Erfahrung in der frühkindlichen Bildung, meiner Spezialisierung auf die Altersgruppe U3 sowie meiner Begeisterung für Bewegung und Musik, begleite ich Familien mit viel Einfühlungsvermögen, Praxisnähe und Herz.

Als fachliche Leitung von Family & Soul ist es mein Ziel, einen Raum zu schaffen, in dem sich jede Familie gesehen, unterstützt und gestärkt fühlt – egal, ob beim ersten Babyhandling, im Tragetuch beim Waldspaziergang oder beim Tanzen mit seinem Kleinkind auf dem Arm.

Unsere Kurse – perfekt abgestimmt auf eure individuellen Bedürfnisse

Egal, ob gerade schwanger oder schon mittendrin im Babyabenteuer – unsere Kurse sind liebevoll aufeinander abgestimmt und begleiten Familien ganzheitlich durch die erste Zeit mit dem Nachwuchs:

Für die Allerkleinsten

- Babymassage
- Babyhandling
- Krabbelgruppen
- Gesunder Babyschlaf & Beikoststart

Draußen sein & bewegen

- Waldfitness mit dem Kinderwagen
- Waldwichtel im Forstwald – Natur erleben für Eltern & Kinder

Für werdende Mamas

- Yoga für Schwangere
- Austausch und Vorbereitung auf den Alltag mit Baby

Für Eltern – für euch

- Eltern-Kind-Tanzkurse
- Klang- & Bewegungserfahrungen
- Eltern-Café – 1x im Monat Raum für Austausch, Herz & Fragen

Eva Steinbrink

Fachliche Leitung von Family & Soul
Staatlich anerkannte Erzieherin |
Bewegungs- & Musikpädagogische
Fachkraft | U3-Fachkraft

Family & Soul – das Rundum-sorglos-Paket für deinen Familienstart

Unser breites Portfolio begleitet dich durch alle Herausforderungen der neuen Familienphase – mit Fachwissen, Einfühlungsvermögen und einer starken Gemeinschaft. Hier darfst du durchatmen, Fragen stellen, lachen, Neues lernen – und einfach du sein.

Ich bin Mutter von drei wunderbaren Jungs – sie sind meine größte Inspiration und zugleich die besten Lehrer. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie turbulent, herausfordernd, aber auch wie wunderschön der Familienalltag sein kann. Genau deshalb liegt mir die ganzheitliche Begleitung von Eltern und Kindern besonders am Herzen.

Mit viel Empathie, Fachwissen und Herzblut begleite ich Familien auf ihrem Weg – sei es durch Reflexintegration, Schlafberatung, Ernährungstipps oder durch mein Eltern-Coaching. Dabei ist es mir wichtig, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und ganzheitliche, alltagstaugliche Lösungen zu finden.

Eltern-Café im Verein – Raum für Austausch, Verständnis & neue Impulse
Einmal im Monat treffen wir uns in gemütlicher Atmosphäre zum offenen Eltern-Café. Hier darfst du sein, wie du bist – mit all deinen Fragen, Gedanken und Themen rund ums Elternsein.

Nächste Termine:
1x im Monat
freitags von 9:30 Uhr bis 11 Uhr

Babyleicht – mit Vertrauen durch das erste Lebensjahr

Ein liebevoller Begleitkurs für Eltern und ihre Babys
In meinem „Babyleicht“-Kurs schauen wir gemeinsam auf die wichtigsten Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr – ganz ohne Druck, dafür mit viel Verständnis. Themen sind unter anderem:

- Babyhandling & sichere Bindung
- Beikost – entspannt starten
- Gesunder Babyschlaf & sanfte Routinen
- Frühkindliche Reflexe – verstehen & unterstützen
- Entwicklungsschübe & Phasen erkennen



Magdalini Kosta-Karp
Integrative Klangpädagogin | Reflex-
integrationstherapeutin | Eltern-Coach |
Kinderschlaf-Coach | Ernährungsberaterin
für Kinder

Meine Lieblingsrezepte für die Kleinsten



Gesunde Bananen-Kekse (ideal für kleine Hände):

- 2 reife Bananen
- 8 EL feine Haferflocken
- ½ TL Kokosöl (optional)

Alles vermengen, kleine Kekse formen, bei 180 °C ca. 15 Min backen.



Zucchini-Frikadellen (auch für BLW geeignet):

- 1 Zucchini (geraspelt & ausgedrückt)
- 1 Ei
- 1 EL Sesam
- 150 g Paniermehl
- etwas Kräuter (z. B. Petersilie)
- ggf. 1/2 TL Salz

Alles vermengen, kleine Frikadellen formen, in der Pfanne oder im Ofen garen.

Familienbande

im Wasser



Wenn die eigene Leidenschaft fürs Schwimmen auf die Kinder überspringt, entsteht etwas Besonderes – ein Band, das weit über das Wasser hinaus verbindet. Bei Marc Bell und seinem Sohn Mathis resultierte hieraus die Idee, im sportlichen Wettkampf beim Covestro Schwimmfest 2025 gegeneinander anzutreten. Von Anfang an wollte er mit seinen Kids seine Freude am Schwimmen teilen und half ihnen so dabei, anfängliche Ängste zu überwinden. Die Schwimm-ausbildung seiner Kinder bei der Hai-School hat er stets begleitet und ihnen hin und wieder den ein oder anderen Tipp gegeben. Es war immer ein großer Spaß für die Kinder, den Papa beim Schwimmen zu besiegen. So wuchs allmählich die Idee eines familiären Wettkampfs. Bis vor kurzem konnte Marc noch behaupten, dass sein 11-jähriger Sohn nicht schneller sei als er. Doch durch intensives Training des Sprösslings und Marcs fehlender Übung holte Mathis schnell auf. Bisher konnte Marc durch Körperlänge, Kraft und Technik sein fehlendes Intensivtraining ausgleichen. Doch nun nähern sie sich dem Punkt, an dem Marc nicht mehr viel anzubieten hat, worin er noch schneller ist.

Ein sportlicher Wettkampf zwischen Vater und Sohn

Ihr familiäres Battle zeigt Mathis, wie wichtig es ist, über seine Grenzen hinauszuwachsen, Ängste zu überwinden und was für ein gutes Gespür für die eigene Kraft und Fähigkeiten hieraus resultiert. So ist Marc bei Covestro 100m Schmetterling oder 50m Brust geschwommen – obwohl diese Schwimmarten nicht zu seinen Stärken gehören. Noch ist er je auf der 50m-Bahn Schmetterling geschwommen, geschweige denn, dass er zwei Bahnen am Stück geschafft hätte. Auch Marc war verständlicherweise aufgeregt und musste lernen, mit seinen Emotionen umzugehen. Der Druck wuchs entsprechend für die gesamte Familie, als klar wurde, dass sie im selben Lauf auf direkt benachbarten Bahnen schwimmen würden.

Druck in Stärke verwandeln

Doch Mathis weiß, dass man auch lernen muss, Druck und

anspannende Situationen zu ertragen und zu meistern. Und wo, wenn nicht beim Heimwettkampf gegen Papa? Marc und Mathis sind 100m und 50m Schmetterling direkt gegeneinander geschwommen. Auf der 100m-Strecke lag Marc 75m deutlich vorn, bis ihm am Ende die Kräfte schwanden und er von seinem Sohn doch noch auf die letzten Meter überholt wurde. Mathis konnte seine eigene Bestzeit damit um 3 Sekunden verbessern. Die 50m-Strecke hat Marc dann wieder deutlich dominiert.

Wenn Marc 4-5 Mal im Jahr gemeinsam mit den Kindern aus dem C-Kader, die er selbst trainiert, bei Wettkämpfen startet, kommt es auch immer mal wieder vor, dass das ein oder andere Kind gegen ihn schwimmt. Bisher waren sie immer noch langsamer, aber das motiviert die Kinder, die ihn im Wettkampf schlagen wollen, erst recht. So haben die Kids nicht nur Spaß, sondern es kommt sportlich auch noch etwas Tolles dabei heraus.

Wie der Vater, so die Kinder

Auch Marcs Tochter Charlotte scharrt bereits mit den Hufen, um sich zu verbessern und schneller zu werden. Sie hat gerade den Spaß am Schmetterlingsschwimmen entdeckt. Wie lange Marc das intensive Training noch sportlich und körperlich durchhält, wird man sehen. Nur der direkte Wettkampf mit seiner Tochter ist ausgeschlossen.

Herzblut und Wasser

Marc versucht, den Kindern seine Begeisterung für das Element Wasser und das Schwimmen zu vermitteln, indem er es ihnen vorlebt. Wenn man für einen Sport brennt und Spaß und Begeisterung mit einher gehen, sind große Leistungen nicht weit entfernt. Der stolze Papa sieht den Kindern gerne dabei zu, wie sie sich entwickeln, stetig verbessern und über sich hinauswachsen. Lernen funktioniert durch authentisches Vorleben seiner Meinung nach am besten. So ist er selbst auch in die Trainertätigkeit hineingerutscht oder besser: so hat er sich mitreißen lassen.

Kurzvorstellung –

das sind wir



Melina Schwindt:
Trainerin der Age Group

Melina Schwindt trainiert die Age Group im Uerdinger SV und ist seit 10 Jahren Mitglied im Schwimmverein. Früher war Melina selbst im Leistungsschwimmen aktiv und weiß daher, wie viel Zeit, Energie und Durchhaltevermögen dieser Sport erfordert. Ihr eigenes jahrelanges Training hat ihr viel über die verschiedenen Aspekte des Sports beigebracht.

Am meisten Spaß macht ihr die Arbeit mit den Kindern, wenn sie sieht, wie sie neue Techniken erlernen, Fortschritte machen und einfach mit Freude dabei sind. Sie ist stolz, Teil dieser Entwicklung zu sein und schätzt den Teamgeist und die Motivation in der Gruppe sehr.

Melina ermutigt die Kinder, an sich zu glauben, dranzubleiben, Spaß am Training zu haben und jeden Fortschritt als Erfolg zu sehen.



Marc Bell:
Co-Trainer des C-Kaders mit wichtiger Rolle beim USV 08

Marc ist bereits seit rund 40 Jahren Mitglied in unserem Verein. Als Kind spielte er selbst zehn Jahre lang Wasserball und hat nun, gemeinsam mit seinen eigenen Kindern, den Weg zurück zum Leistungssport gefunden – diesmal in der Schwimmabteilung. Seine langjährige Erfahrung im Leistungssport, insbesondere beim USV08, hat ihm ein tiefes Verständnis für Anforderungen und Herausforderungen dieser Disziplin vermittelt. Dank der Unterstützung und des Fachwissens von Trainerin Heide Holtz konnte Marc sein Wissen im Bereich Leistungsschwimmen weiter ausbauen. Seine pädagogische und didaktische Ausbildung durch seinen Lehramtsberuf ergänzt sein Trainerprofil perfekt.

Marc hat große Freude daran, Wissen zu vermitteln, besonders in einem Bereich, der für ihn selbst in seiner Kindheit und Jugend von zentraler Bedeutung war. Es erfüllt ihn mit Stolz, wenn begeisterungsfähige und wissbegierige Kinder durch konzentriertes Training kontinuierlich Fortschritte machen und sich weiterentwickeln. Diese Leistungssprünge, kombiniert mit der Freude am Sport, sind für ihn der größte Gewinn.

Leistungssport und Schwimmen im Besonderen bieten den Kindern weit mehr als nur die Fähigkeit, schnell zu schwimmen. Sie entwickeln Körperbewusstsein, Koordination, Resilienz, Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Teamfähigkeit. Sekundärtugenden wie Pünktlichkeit, Fokus, Selbstverantwortung, Disziplin, Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit sind wertvolle Werkzeuge, die ihnen auch im späteren Leben nützen.



Valentina Basile da Costa

dominiert beim 56. CIJ Meet in Luxemburg!



Vom 7. bis 9. März 2025 fand das 56. CIJ Meet in Luxemburg statt, ein bedeutender Wettkampf, bei dem sich Sportler*innen aus ganz Europa gemessen haben.

Unsere 12-jährige Schwimmerin Valentina Basile da Costa wurde von den Landestrainern des Schwimmverbands Nordrhein-Westfalen (SV NRW) aufgrund ihrer exzellenten Leistungen im Jahr 2024 eingeladen. Sie ist eine der besten Schwimmerinnen Deutschlands in mehreren Disziplinen ihrer Altersklasse und gehört zum Landeskader. Sie startete für das TEAM SV NRW und wurde vor Ort von den Landestrainern betreut.

Unsere Leistungsschwimmerin trat in den Disziplinen 50m Brust und 50m Schmetterling in der offenen Wertung sowie in den Disziplinen 100m Brust, 100m Freistil, 200m Brust und 200m Lagen in der Jahrgangswertung an. In den Disziplinen 100m Brust, 100m Freistil, 200m Brust und 200m Lagen erreichte sie das Finale und sicherte sich in allen vier Disziplinen den beeindruckenden ersten Platz.

Wir haben Valentina interviewt, um Einblick in ihre Erlebnisse während des Wettkampfs zu erhalten:

USV08: Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung und was lief besonders gut in deinem Rennen?

Valentina: Ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung. Am Wochenende konnte ich mich in allen Disziplinen verbessern und habe meine persönlichen Bestzeiten in mehreren Lagen übertroffen.

USV08: Wie hast du dich während des Rennens gefühlt?

Valentina: Zunächst war ich sehr auf den Start konzentriert. Während des Rennens habe ich versucht, mein Bestes zu geben.

USV08: Gab es etwas, das nicht nach Plan lief?

Valentina: Eigentlich lief mein Wochenende perfekt. Alles hat gut funktioniert, aber das Essen hätte besser sein können.

USV08: War dieser Wettkampf eine besondere Herausforderung für dich? Wenn ja, warum?

Valentina: Ich war schon sehr aufgeregt. Es war schließlich ein internationaler Wettkampf, zu dem Athleten aus vielen verschiedenen Ländern gekommen sind.

USV08: Wie hast du dich auf diesen Wettkampf vorbereitet? Hast Du vor dem Wettkampf bestimmte Rituale oder Routinen?

Valentina: Zuerst spreche ich vor dem Start mit meinem Trainer, der mir Anweisungen gibt, wie ich das Rennen angehen soll. Danach wärme ich mich auf und konzentriere mich nur noch auf den Start.

USV08: Hast Du Dir für diesen Wettkampf ein bestimmtes Ziel gesetzt? Oder bist du dahin mit dem Ziel: ich gebe jetzt mein Bestes?

Valentina: Ja, auf jeden Fall. Mein Ziel war es, in den anderen Schwimm-lagen besser zu werden und nicht nur im Brustschwimmen.

USV08: Welche Disziplinen bist du geschwommen und welches ist deine Lieblingsdisziplin?

Valentina: Ich bin Brust und Kraul geschwommen, das sind meine Lieblingslagen. Brust ist meine Lieblingsdisziplin. Ich bin 50, 100 und 200 Meter geschwommen. Außerdem bin ich auch Lagen geschwommen.

USV08: Und in allen Jahrgangsdisciplinen hast du den ersten Platz erreicht, Glückwunsch! Gab es einen besonderen Moment, der dir in Erinnerung bleibt?

Valentina: Ja, dass viele meiner Freunde da waren. Wir waren als Team NRW unterwegs, und es waren auch viele von anderen Vereinen dabei. Das hat den Wettkampf zu einem besonderen Erlebnis gemacht.

USV08: Gibt es noch einen Wettkampf in dieser Saison, auf den du dich besonders freust?

Valentina: Auf jeden Fall auf die Deutschen Meisterschaften im SMK. Ich werde dort im Brustschwimmen antreten und freue mich schon sehr darauf.

Wir sind sehr stolz auf Valentinas Leistungen und ihre Entwicklungen und freuen uns schon auf die nächsten Wettkämpfe, bei denen sie antreten wird. Wir wünschen unserem jungen Talent ganz viel Erfolg für ihre sportliche Zukunft!

„Hier treffen Talent und harte Arbeit aufeinander. Valentina zeigt, wie viel mit Konzentration, klaren Zielen und Spaß am Sport möglich ist. Ihre Entwicklung bleibt spannend – und sie ist definitiv eine junge Schwimmerin, die man im Blick behalten sollte“

– Trainerin Heide Holtz –



Birk Friedrichs:

Ein Leben für den USV08

Birk Friedrichs ist seit seiner frühen Kindheit Mitglied beim USV08 (ehemals SV Bayer). Seine Eltern und Großeltern waren bereits Mitglieder und auch für den Verein tätig, sodass es für ihn familiäre Tradition ist, sich für den Verein zu engagieren. Seine Mutter ist mittlerweile Ehrenratsmitglied.

Birk selbst wurde eher zufällig aktiv. Seine Tochter schwimmt seit ihrer Geburt im Verein und hat alle Stationen vom Babyschwimmen über die Schwimmschule bis hin zum Leistungsschwimmen durchlaufen. Dabei stellte Birk fest, dass aufgrund des Trainermangels die Kinder nicht optimal gefördert werden konnten. Um diese Lücke zu schließen, bot er an, das Athletiktraining der gesamten Leistungsmannschaften der Schwimmabteilung zu übernehmen.



Nach Rücksprache mit den Verantwortlichen durfte Birk aktiv werden und die Athlet*innen optimal fördern und athletisch ausbilden. Als es zu einem personellen Notstand kam und ein weiterer Trainer ausfiel, wurde Birk von Heide und der sportlichen Leitung gefragt, ob er sich vorstellen könne, in Zusammenarbeit mit Heide die 1. Mannschaft zu trainieren. Da er selbst aus dem Leistungssport kommt und es liebt, das das scheinbar Unmögliche machbar zu machen, musste er nicht lange überlegen. Zudem sind ihm die Kinder und Athlet*innen sehr ans Herz gewachsen, sodass er sich schnell entschloss, das Amt als Trainer in Zusammenarbeit mit Heide zu übernehmen.

In Zusammenarbeit mit dem Verein konnte Birk zeitnah alle notwendigen Trainerlizenzen absolvieren und darf heute die 1. Mannschaft trainieren. An dieser Stelle möchte er sich für das Vertrauen bedanken, insbesondere bei Heide für ihre tolle Unterstützung.

Birk legt großen Wert darauf, dass die Athlet*innen verstehen, dass Leistungssport mehr ist als nur ein Hobby – es ist eine Lebenseinstellung. Leistungssport bietet so viel mehr als nur Training: Er fördert die eigene Disziplin, steigert das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen. Wer bereit ist, den Leistungssport voll in sein Leben zu integrieren, dem sind keine Grenzen gesetzt und er wird zwangsläufig erfolgreich. Sein Ziel ist es, mit den Athlet*innen die Komfortzone zu verlassen, um sich stetig zu verbessern.

Gemeinsam möchten sie nach Großem streben und dies auch erreichen. Daher ist es sein Ziel als Trainer, die Athlet*innen auf ein neues Level zu bringen und sie so zu fördern, dass sie ihre eigenen Ziele erreichen. Der Anspruch sollte mindestens das Erreichen der Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) und der Status als Landeskaderathlet*in sein.

Um dies zu erreichen, möchte Birk in Zukunft noch mehr die mentale Komponente integrieren, um daraus noch mehr Kraft und Energie zu gewinnen. Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele richtig miteinander interagieren, kann der Athlet sein volles Potenzial entfalten. Das ist es, was er erreichen möchte. Für ihn ist das Training optimal, wenn die Athlet*innen alles im vollen Bewusstsein machen – vom Einschwimmen über Technikarbeit bis hin zu schnellen, harten Serien. Immer mit dem Fokus, sich zu verbessern, ihr Level zu pushen und dabei zu verstehen, wofür sie das alles machen: nämlich für sich selbst! Ein ehrlicher und offener Umgang ist Birk sehr wichtig. Loben, wo gelobt werden kann, aber auch Kritikfähigkeit sind essenziell. Außerdem ist für ihn Selbstreflexion die Basis für eine optimale Weiterentwicklung. Dies gilt für ihn selbst, aber auch für die Athlet*innen. Nur wer sich immer weiterentwickelt und bei sich selbst genau hinschaut, wird erfolgreich sein.

Im Moment befinden sich die Leistungsschwimmer*innen in der heißen Phase der Saison. Die Trainer*innen bereiten die Mannschaften auf ihre jeweiligen Saisonhöhepunkte vor. Die NRW-Jahrgangsmeisterschaften, die Deutschen Meisterschaften (DM) und die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) stehen vor der Tür - und wenn es besonders gut läuft, dann auch die Junioren-Europameisterschaften (JEM). Damit jeder seine persönlichen Ziele erreicht, geben Heide und Birk alles.

Zwischen Teamgeist und Turbulenzen –

unsere Bundesligatrainer*innen im Interview

Ein Blick hinter die Kulissen der Wasserball-Saison 2024/25

Wenn's im Wasser kracht und draußen Zusammenhalt gefragt ist, sind sie zur Stelle: Unsere beiden Bundesligatrainer*innen Pia Schledorn (Frauen) und Gergő Kovács (Herren) sprechen offen über ihre Saison – ehrlich, emotional und mit einer großen Portion Leidenschaft. Dazu blicken sie auf die großen Umbrüche im deutschen Wasserball, die in der kommenden Saison 2025/26 auf sie und ihre Teams zukommen.

Pia Schledorn: Ein Jahr mit Herz und Hürden

Trainerin der Damen-Bundesligamannschaft

„Herausfordernd, schwierig, überraschend positiv“ – so beschreibt Pia ihre Saison als Headcoach. Die größte Prüfung kam früh: Der Trainer ging, vier Spielerinnen folgten. Doch das Team hielt zusammen. „Highlight war für mich ganz klar der Zusammenhalt – trotz allem. Und ich bin wahnsinnig stolz, wie sich die Mädels den Widrigkeiten gestellt haben.“

Sportlich war es ein Kraftakt, aber auch ein Lernprozess. Für den Saisonendspurt wünscht sie sich vor allem eins: „Dass wir zeigen, was wir draufhaben, ein bisschen mehr vom Training ins Spiel bringen – und den 5. Platz holen!“ Und das gesetzte Ziel konnte mit Stolz erreicht werden.



Trainerin Pia Schledorn, Mitte oben

Nach dieser Saison verabschiedet sich Pia vom Beckenrand – aber nicht ohne klare Worte an den Verein: „Diese Truppe hat so viel Potenzial und verdient unsere volle Unterstützung. Wer ehrlichen, leidenschaftlichen Sport sehen will, sollte unbedingt zu den Spielen kommen. Echt jetzt – einfach mal live erleben!“ Mit Blick auf die Zukunft sieht sie große Chancen – aber auch Herausforderungen: „Die Reformen, die jetzt beschlossen wurden, sind ein echter Einschnitt. Die Positivquote für deutsche Spielerinnen kann uns helfen, mehr Nachwuchs in die Verantwortung zu bringen. Gleichzeitig brauchen wir langfristige Konzepte, um junge Talente im Verein zu halten und zu fördern.“

Gergő Kovács, Trainer der Herren: „Arbeiten, trainieren, angreifen“

Ein Alltag zwischen Vollzeitjob und Bundesliga

Die Herrenmannschaft kämpfte sich mit viel Einsatz durch Höhen und Tiefen. Besonders beeindruckend: das packende

Viertelfinale gegen Plauen – für den Coach ein echtes Highlight. Doch der Alltag ist kein Selbstläufer: „Unsere Jungs arbeiten Vollzeit. Nach einem harten Arbeitstag im Training nochmal 100 % zu geben – das ist nicht ohne.“ Trotzdem bleibt das Ziel klar: „Wir wollen in die A-Gruppe aufsteigen. Schritt für Schritt – und jetzt volle Konzentration auf Cannstatt.“ Zwar konnte der Aufstieg in dieser Saison nicht vollzogen werden, aber die Motivation und der Kampfgeist bleiben ungetrübt.

Gergő blickt bereits auf die Umstrukturierung im kommenden Jahr: „Mit der Einführung der Ersten und Zweiten Liga anstelle von A- und B-Gruppe wird die Bundesliga transparenter und professioneller. Es wird anspruchsvoller – aber das kann der Entwicklung nur guttun.“ Auch die neuen Regeln von World Aquatics, die ab 2025/26 in Deutschland gelten werden, sieht er positiv: „Das Spiel wird schneller, intensiver. Kürzere Angriffszeiten, kleineres Spielfeld – das bringt mehr Dynamik, mehr Tore, mehr Action. Und genau das brauchen wir, um Zuschauer zu begeistern.“

Gleichzeitig warnt er: „Die Spielregeln ändern sich – aber unsere Bedingungen bleiben gleich. Beruf, Familie, Training – das alles unter einen Hut zu bringen, ist eine tägliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass der Verband und die Vereine jetzt gemeinsam dafür sorgen, dass der Weg in die neue Struktur auch realistisch gangbar bleibt.“ Sein Wunsch zum Schluss? „Mehr Zuschauer! Es ist so ein geiler Sport – wir brauchen mehr Leute, die das miterleben. Die Jungs reißen sich Woche für Woche den Hintern auf. Das sollte belohnt werden.“

Fazit: Zwei Stimmen, eine Leidenschaft

Ob Damen oder Herren – was bleibt, ist der unbedingte Wille, zusammenzuhalten und gemeinsam zu wachsen. In der Bundesliga geht's um mehr als nur um Tore: Es geht um Teamwork, Durchhaltevermögen – und darum, immer wieder über sich hinauszuwachsen.

Mit den Reformen ab der Saison 2025/26 – darunter die Einführung der Positivquote, die Strukturumstellung bei den Männern sowie die neuen, international angepassten Spielregeln – steht der deutsche Wasserball an einem Wendepunkt.

Moderner, schneller, fairer soll es werden. Und das bedeutet vor allem eins: Veränderung.

Jetzt braucht es Mut, klare Konzepte und Fans, die diesen Weg mitgehen. Also: Beim nächsten Heimspiel vorbeikommen, anfeuern und Teil der Wasserball-Familie werden!



Zwei Medaillen für unsere weibliche Jugend – ein starkes Statement!



Unsere weiblichen Jugendteams haben ein Ausrufezeichen gesetzt: Silber für die U14 beim DSV-Pokal Ende November, Gold für die U16 beim DSV-Pokal Ende Oktober – zwei Turnierwochenenden voller Emotionen, harter Arbeit und echtem Teamgeist.

„Endlich mal abgerufen, was im Training steckt!“

Was ging uns durch den Kopf, als beide Mannschaften auf dem Podium standen? Vor allem Stolz – auf die Mädels, auf ihre Entwicklung und auf die Leistungen, die sie im entscheidenden Moment abgerufen haben. Es war die verdiente Belohnung für viele Trainingsstunden, für Durchhaltevermögen und den Glauben daran, dass sich Einsatz auszahlt.

Was war das Erfolgsrezept?

Der Schlüssel zum Erfolg war kein einzelner Faktor, sondern das Zusammenspiel vieler Elemente: Kontinuierliches Training, eine starke Teamchemie, das gegenseitige Vertrauen – und die Fähigkeit, auf dem Spielfeld clever auf die Schwächen der Gegner zu reagieren.

Diese Medaillen sind nicht nur ein Sieg für den Moment, sondern auch ein Lohn für die harte Arbeit in den Jahren davor – auch in denen, in denen es am Ende keinen Pokal gab. Ein ganz besonderer Dank gilt unseren Trainerinnen Greta Mancini, Pia Schledorn und Claudia Ewert, die mit Geduld, Fachwissen und viel Herzblut den Weg der Spielerinnen begleitet und maßgeblich zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Emotionen pur – die Gänsehautmomente

Besonders in Erinnerung geblieben ist uns der Moment nach dem letzten Spiel der U16 beim DSV-Pokal: Zwar wurde das Spiel verloren, aber das reichte der Mannschaft trotzdem zum Turniersieg. Es war schön zu sehen, wie nach und nach die Erkenntnis durchdrang – und dann die Freude durchbrach. Auch die U14-Mädels haben uns mit ihrem Zusammenhalt und ihrem Siegeswillen beeindruckt. Solche Momente vergisst man nicht.

Die Entwicklung der Teams

Über die Saison hinweg haben sich beide Mannschaften deutlich weiterentwickelt. Aus einzelnen Spielerinnen wurde eine Einheit. Gemeinsame Siege und Niederlagen haben sie zusammengeschweißt – und das merkt man. Die Teams sind heute gefestigter, reifer und selbstbewusster als noch vor wenigen Monaten.

Und wie geht es weiter?

Wir wollen auf diesen Erfolgen aufbauen. Das bedeutet: weiter fokussiert trainieren, neue und jüngere Spielerinnen ins Team integrieren – und dabei nicht vergessen: jede Saison bei der Jugend bringt neue Herausforderungen. Gerade bei der U14 verschieben sich die Kräfteverhältnisse schnell, und auch die anderen Teams sind nicht untätig.

Zum Abschluss ein großes Dankeschön

An unsere Spielerinnen: Ihr habt Großartiges geleistet – bleibt dran, bleibt ein Team!

An den Verein, die Trainerinnen und die Fans: Danke für euren Rückhalt, eure Unterstützung und euren Glauben an unsere Mannschaften. Denn eins ist klar: Früher oder später wird harte Arbeit belohnt!



Greta Tadday im Interview

Von Brooklyn zurück ins Becken: Wie sich das Leben, Studieren und Wasserballspielen in den USA anfühlt – und was Uerdingen für sie bedeutet.

1. Persönlich – Zwischen Uerdingen und Big Apple

Wie geht es dir aktuell – drüben in den USA?

Mir geht's wirklich gut! Ich habe New York total ins Herz geschlossen – die Stadt ist unglaublich vielseitig, man kann jeden Tag etwas Neues entdecken. Das Campusleben war auch ein echtes Highlight: Man ist ständig von anderen Studierenden umgeben, unternimmt viel mit den Mannschaftskolleginnen und findet so schnell Anschluss und neue Freundschaften.

Wo genau bist du gelandet?

Ich bin an der Long Island University in Brooklyn gelandet und studiere dort. Es ist ein super zentraler Ort – man ist direkt mitten im Leben!

Was war für dich die größte Umstellung beim Leben und Studieren in den Staaten?

Die Sprache natürlich, aber auch die Denkweise in vielen Dingen. Und natürlich ist es eine große Umstellung, nicht mehr zu Hause zu wohnen, sondern so weit weg zu sein und deutlich mehr Verantwortung für alles selbst zu tragen.

Gibt es etwas, das du aus Deutschland (oder vom Verein) besonders vermisst?

Definitiv das Essen – vor allem das von meiner Mutter! Und meine Freunde aus Deutschland fehlen mir natürlich sehr. Vom Verein vermisste ich vor allem das Teamgefühl und die gemeinsamen Momente. Umso schöner war es, zum Saisonende nochmal drei Spiele mit dem Team zu spielen.

2. Wasserball in den USA – ganz anders oder doch vertraut?

Du spielst aktiv Wasserball. Auf welchem Level und wie läuft es?

Ich spiele für die Long Island University in Brooklyn in der Division 1, in der MAAC Conference. Das Niveau ist ziemlich hoch – vor allem das Tempo ist schneller, aber machbar auf jedenfall.

Was unterscheidet das Training oder Spielsystem dort vom deutschen Stil?

Das Spiel ist schneller, die Spielweise physischer, und auch die Schiedsrichter pfeifen ganz anders. Es gibt außerdem viel mehr Teams – dadurch ist der Ligabetrieb sehr intensiv.

Was konntest du sportlich oder taktisch Neues mitnehmen?

Wir schwimmen deutlich mehr und intensiver. Viele meiner Mitspielerinnen bringen bereits viel internationale Erfahrung mit. Auch das gesamte Umfeld ist professioneller – wir haben Zugang zu verschiedenen Behandlungen, ob gegen Schmerzen, Muskelkater oder einfach zur Regeneration. Man kann sich fast ganztätig behandeln lassen – das ist schon ein echter Luxus.

Gibt es ein Erlebnis im amerikanischen Wasserball, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Da gab es viele schöne Momente – aber vor allem die Atmosphäre in den Spielen. Es war unglaublich, dann auch in Harvard oder Princeton zu spielen. Alles war sehr gut organisiert und bleibt mir in Erinnerung.



3. Comeback in den Playoffs – zurück im Becken mit deinem Team

Du hast bei den letzten Playoff-Spielen wieder für uns gespielt – wie kam das zustande?

Meine Saison in den USA war Ende April vorbei, und da ich in Deutschland ja noch für Uerdingen gemeldet bin, wollte ich die Gelegenheit nutzen, bei meinem alten Team mitzuspielen. Es hat sich einfach richtig angefühlt.

Wie war es, nach der Pause wieder mit den Mädels im Wasser zu stehen?

Super schön! Einige der Mädels kenne ich seit Jahren – da war direkt wieder dieses vertraute Gefühl da. Die jüngeren Spielerinnen kannte ich vorher noch nicht so gut, aber es war toll, sie kennenzulernen und die neue Teamdynamik zu erleben.

Hat sich das Team für dich verändert – oder war sofort wieder alles wie früher?

Beides ein bisschen. Klar hat sich nach dem Umbruch im ersten halben Jahr einiges verändert, aber der Kern und die Stimmung im Team waren sehr vertraut – fast wie früher.

Was war für dich der schönste Moment in diesen Spielen?

Die Motivationsansprachen von Pia haben mich besonders bewegt – das war richtig emotional. Und die gemeinsame Reise nach Hamburg war sehr unterhaltsam und hat Spaß gemacht. Und natürlich das letzte Spiel zu gewinnen – das war das i-Tüpfelchen.

Was hast du sportlich oder emotional aus diesem kurzfristigen Comeback mitgenommen?

Wie wichtig Teamzusammenhalt ist – und wie schön es ist, wieder an einem vertrauten Ort zu sein. Das hat mir nochmal gezeigt, wie viel mir das Team und der Verein bedeuten.



4. Deine Wurzeln im Verein

Du spielst seit deiner Kindheit bei uns – erinnerst du dich an deinen allerersten Spieltag?

Das ist schon so lange her, daran kann ich mich leider nicht wirklich erinnern – aber wahrscheinlich: kleiner Badeanzug, riesige Badekappe und großer Kampfgeist. Ich war schon immer sehr ehrgeizig im Wasser.

Gibt es einen Moment im Verein, der dir besonders im Gedächtnis geblieben ist?

Es gibt viele – aber Turnierwochenenden mit dem ganzen Team, gemeinsame Reisen oder einfach Sommertage am See mit dem Team, das bleibt hängen.

Was bedeutet dir der Verein – vielleicht auch jetzt mit etwas Abstand?

Sehr viel. Das ist wie eine zweite Familie für mich. Gerade mit etwas Abstand merke ich noch mehr, wie sehr ich davon geprägt wurde – nicht nur sportlich, sondern auch menschlich.

*Gibt es jemanden im Verein (Trainer*in, Mitspielerin), der dich besonders geprägt hat?*

Da gibt es mehrere – aber besonders wohl Claudia Ewert. Sie war schon immer ein Vorbild für mich, als ich klein war – sowohl als Spielerin als auch als Mensch. Als Trainer haben mich Milos Seculic (in der Jugend) und George Triantafyllou (bei den Damen) spielerisch am meisten geprägt. Spielerinnen natürlich auch – ich habe auf jeden Fall wertvolle Freundschaften fürs Leben durch den Verein geschlossen, wofür ich sehr dankbar bin.

5. Zukunftspläne & Botschaften

Bleibst du nach dem Studium noch in den USA oder zieht es dich zurück?

Das weiß ich noch nicht genau. Es hängt ein bisschen davon ab, wie sich alles entwickelt – aber die Tür zurück nach Deutschland ist auf jeden Fall offen.

Kannst du dir vorstellen, später wieder im Verein aktiv zu sein – als Spielerin, Trainerin oder in anderer Form?

Absolut! Ich könnte mir gut vorstellen, als Spielerin oder in einer anderen Rolle zurückzukommen. Uebrigens bleibt auf jeden Fall immer eine Anlaufstelle.

Was würdest du jüngeren Spielerinnen raten, die von einem Auslandsaufenthalt träumen?

Traut euch! Es ist eine riesige Chance – ihr wachst sportlich und persönlich extrem daran. Natürlich ist es nicht immer einfach, aber es lohnt sich.

Was nimmst du aus deiner Zeit in den USA für dich persönlich mit – sportlich und menschlich?

Vor allem Selbstständigkeit, Offenheit und Teamfähigkeit. Sportlich habe ich viel über Eigeninitiative und Professionalität gelernt – menschlich über Zusammenhalt und darüber, wie man mit Herausforderungen wächst.

6. Fun & Facts – zum Abschluss ein paar schnelle Fragen USA in drei Worten?

Vielfältig, multikulturell, Burgerland

Lieblingsort auf dem Campus?

Der Kraftraum oder das Café mit den besten Smoothies

Liebstes deutsches Essen, das du dort vermisst?

Definitiv das gute deutsche Brot – das gibt es dort nicht wirklich.

Wenn du ein Tier wärst – welches und warum?

Ich wäre ein Oktopus. Weil ich im Wasser zu Hause bin – genau wie beim Wasserball. Mit acht Armen würde ich nie den Ball verlieren (und wahrscheinlich auch niemanden in meiner Nähe treffen lassen). Außerdem ist der Oktopus clever, anpassungsfähig und ein bisschen mysteriös – aber gleichzeitig auch ein wenig verrückt, wenn er durch enge Lücken krabbelt oder Tinte versprüht, wenn's stressig wird.

Kurz gesagt: Wasser, Köpfchen, Chaos – passt zu mir.



Probetraining?

KOMMT VORBEI!

i

02151/46055

WASSERBALL@USV-08.DE

WWW.USV08.DE

Haiko erklärt die Hai-School

Fragen und Antworten rund um unsere Schwimmschule



HAIKO
erklärt

Hallo liebe*r Teilnehmer:in der Hai-School,

wir freuen uns sehr, dass du bei uns das Schwimmen lernen möchtest! Oft erreichen uns unterschiedliche Fragen – verständlich, denn ihr wollt natürlich wissen, was euch bei uns erwartet. Deshalb beantwortet euch hier euer Freund HAIKO alles Wichtige rund um die Hai-School. Los geht's!

Was ist die Hai-School?

Die Hai-School ist die vereinseigene Schwimmschule des Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.. Zusammen mit unseren über 30 Schwimmtrainern und Helfern sorgen wir dafür, dass du das Schwimmen erlernst.

Bis 2015 hieß sie einfach „Schwimmschule“. Im August 2015 wurde sie in „Hai-School“ umbenannt.

Dieses Jahr feiert unsere Hai-School ihren 10. Geburtstag! Grund genug, sie euch etwas näher vorzustellen.

Wie alt muss ich sein, um an der Hai-School teilnehmen zu können?

Kinder können ab 4 Jahren bei uns mit dem Schwimmen beginnen. Neben deinem Alter ist es auch wichtig, dass du schon ohne Mama und Papa mit anderen Kindern schwimmen lernen möchtest. Dass du mal Spritzer in den Augen bekommst, ist für dich kein Problem, weil die Schwimmbrille bleibt bei uns zu Hause.

Wie lange kann ich in der Hai-School schwimmen lernen?

In der Regel kannst du bei uns bis zu deinem 9. Geburtstag oder bis zum Goldabzeichen schwimmen lernen.

Wenn du später angefangen hast oder dich im Wasser noch nicht ganz sicher fühlst, darfst du auch länger bleiben.

Welche Kurse gibt es?

Du startest im Lehrschwimmbecken – hier kannst du meist stehen und lernst die Grundlagen.

Dort bieten wir Kurse für Anfänger (HAI-Kurs) und Fortgeschrittene (Seepferdchen-Kurs) an.

Wenn du dein Seepferdchen-Abzeichen geschafft hast und dich sicher im tiefen Wasser fühlst, darfst du auf die 25-Meter-Bahn wechseln. Wichtig: Bei uns wird das Rückenschwimmen als Grundlage vermittelt. Auch das Seepferdchen-Abzeichen wird im Rückenschwimmen abgelegt.

Mein Trainer hat gesagt, dass ich in den nächsten Kurs wechseln kann. Was müssen meine Eltern tun?

Super, Glückwunsch! Dein*e Trainer*in sieht, dass du Fortschritte machst.

Beim HAI- und Seepferdchen-Kurs wechseln die Kinder automatisch in die nächste Stufe.

Wenn du bereit bist für Bronze, Silber oder Gold, bekommst du eine Einladung zur Abzeichen-Abnahme.

Hier kannst du deiner Familie zeigen, was du gelernt hast – und bekommst dein Abzeichen von HAIKO persönlich überreicht!

Wichtig: Die Trainer*innen in der Halle organisieren den Kurswechsel nicht. Alles wird zentral vom Hai-School-Team gesteuert.

Abzeichen-Abnahme – was ist das?

Da während des regulären Schwimmkurses keine Eltern in der Halle anwesend sind, veranstalten wir die Abzeichen-Abnahme als kleines Event immer an einem Samstag am Ende des Kursblockes.

So können Eltern, Familie und Freunde live dabei sein und die Fortschritte der Kinder mitverfolgen.

Außerdem ist es eine tolle Gelegenheit, auch andere Trainer*innen kennenzulernen – und natürlich ein großes „Hai-Five“ mit HAIKO, unserem Maskottchen, abzuholen!

Wie lange dauert es, bis ich schwimmen kann?

Das ist bei jedem Kind unterschiedlich. Wir legen großen Wert auf eine gute Grundlagenausbildung und darauf, dass du Spaß am Schwimmen hast.

Wenn beides stimmt, kommt der Erfolg meistens ganz von allein.

„Ich habe Seepferdchen und kann schwimmen!“ – Stimmt das?

Noch nicht ganz! Das Seepferdchen bedeutet, dass du dich über Wasser halten kannst – aber richtig schwimmen kannst du erst, wenn du Ausdauer, Technik und Sicherheit im tiefen Wasser gelernt hast. Sag das auch deinen Eltern!

Warum lernen wir zuerst Rückenschwimmen?

Weil das Rückenschwimmen für Kinder besonders gut geeignet ist! Die Bewegungen sind natürlich und helfen dir, später das Kraulschwimmen leichter zu erlernen. Außerdem bekommst du eine gute Wasserlage – und die ist sehr wichtig für alle Schwimmarten.

Wer passt beim Schwimmen auf mich auf?

Sobald du am Treffpunkt in der Halle bist, übernehmen unsere Trainer*innen und Helfer*innen die Aufsichtspflicht. Diese endet mit dem Ende des Unterrichts. Die Eltern dürfen die ersten fünf Minuten sowie die letzten fünf Minuten des Kurses anwesend sein.

Ich habe in den Ferien viel freie Zeit – kann ich in der Zeit meine Fertigkeiten verbessern?

Ferienzeit ist Schwimmzeit! In der Hai-School wird jede Pause vom Schulalltag zur perfekten Gelegenheit, um Schwimmträume wahr werden zu lassen. In den Oster-, Sommer- und Herbstferien bietet unsere Schwimmschule spezielle Intensivkurse an – kompakt, effektiv und mit jeder Menge Spaß. In kleinen Gruppen und unter professioneller Anleitung lernen Kinder ab vier Jahren in kurzer Zeit schwimmen oder verbessern gezielt ihre Technik.

Die Kurse sind in drei Levels unterteilt:

- **HAI-Speed I (HAI-Kurs)** – für die ersten Schritte im Wasser
- **HAI-Speed II (Seepferdchen-Kurs)** – für angehende Abzeichenträger:innen
- **HAI-Technik** – für alle, die an Stil und Ausdauer feilen wollen

Das Besondere: Die Kinder kommen täglich zur gleichen Uhrzeit. Das schafft einen festen Rhythmus und ermöglicht schnelle Fortschritte.

Am Ende wartet oft die Chance auf ein offizielles Schwimmabzeichen – für viele Kinder ein großer Traum, der hier mit einem Sprung ins Becken greifbar wird!

Ich möchte nicht mehr zur Hai-School – was tun?

Dann müssen deine Eltern eine schriftliche Kündigung einreichen per Mail an hai-school@usv-08.de.

Du bleibst so lange Teil der Schwimmschule, bis das Hai-School-Team die Kündigung erhalten hat.

Wer ist das Hai-School-Team und wie erreiche ich es?

Unsere Schwimmschule wird von Gilbert Jacobs und Katarzyna Gorna geleitet.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an sie wenden (Montags bis freitags von 10 Uhr bis 17 Uhr):

Hai-School-Hotline: 02151 4116047

E-Mail: hai-school@usv-08.de

Was passiert nach der Hai-School?

1. Hai-Talents

Wenn du das Silber-Abzeichen geschafft hast, besteht die Möglichkeit, dass du vom Team eine Einladung zum Hai-Talents-Probetraining bekommst.

Das Probetraining dauert eine Woche – danach entscheidest du gemeinsam mit dem Team, ob du regelmäßig teilnehmen möchtest.

Ziel ist es, Kinder an das Sportschwimmen heranzuführen: Sicherheit, Spaß, abwechslungsreiche Übungen im Wasser und die ersten kleinen Wettkämpfe stehen auf dem Programm.

Trainingszeiten:

Dienstag, Donnerstag und Freitag jeweils von 15:00 bis 15:45 Uhr.

2. Leistungsschwimmen

Wenn du richtig durchstarten möchtest, findest du nach der Hai-Talents-Gruppe deinen Platz im Leistungsschwimmen.

Hier wird gezielt gefördert – mit dem Ziel, langfristig Spaß am Schwimmsport zu erhalten und vielleicht sogar echte Spitzenleistung zu erreichen.

3. Wasserball

Du bist mindestens 8 Jahre alt und hast Bronze? Dann komm zum Probetraining!

Die Wasserball-Abteilung ist eine der zwei starken Säulen im Leistungssport beim USV08. In 20 Mannschaften nehmen Aktive jeden Alters an rund 30 Wettbewerben im Jahr teil – von den Jüngsten bis zu den „Masters“.

4. Senior HAI

Du bist bereits 9 Jahre alt oder hast das Goldabzeichen, willst aber trotzdem einmal pro Woche entspannt weiter schwimmen? Dann bist du bei Senior HAI genau richtig!

Auch hier kannst du weitere Abzeichen machen.



Sportshop Water&Waves erweitert Druckangebot:

Neu – Kompaktdrucker T62

Individualität zum Anziehen – direkt im Schwimmshop



Mit großer Freude präsentiert der Vereinsshop Water & Waves eine spannende Neuheit im Angebotsbereich: den Lynx DTF Kompakt Drucker T62. Mit diesem leistungsstarken Direkt-zu-Film-Drucksystem (DTF) setzt der Verein ein weiteres Zeichen in Sachen Service, Qualität und Individualisierung – exklusiv für Mitglieder und Teams.

Was ist DTF-Druck überhaupt?

DTF steht für „Direct to Film“ – ein modernes Textildruckverfahren, das Farbdesigns direkt auf eine Transferfolie druckt, die anschließend auf Textilien jeder Art aufgebracht werden kann. Im Gegensatz zu klassischen Druckverfahren ermöglicht DTF eine extrem hohe Farbbrillanz, feine Details und vor allem eine unglaubliche Materialvielfalt – von Baumwolle über Polyester bis hin zu Mischgeweben kann jedes Material schnell und problemlos individualisiert werden.

Mehrwert für Mitglieder: Persönlicher. Schneller. Vielseitiger.

Ob Badeanzüge, Team-Shirts, Caps oder Taschen – Vereinsmitglieder können ab sofort eigene Designs, Namen oder Nummern direkt im Shop auf eine breite Palette an Textilien drucken lassen. Ein Highlight für Mannschaften: Kleinserien und Einzelstücke sind jetzt problemlos möglich, ganz ohne Mindestabnahme oder lange Wartezeiten. Damit wird nicht nur die Ausstattung der Athlet*innen auf ein neues Level gehoben, sondern auch der individuelle Stil jedes einzelnen Mitglieds gefördert. Der neue DTF-Druckbereich wird künftig eine zentrale Rolle in der Teamwear-Individualisierung spielen. Egal ob Nachwuchs-, Bundesliga-Kader oder Fanclub – Logos, Sponsoren oder Slogans können flexibel und professionell umgesetzt werden. Auch limitierte Vereinskollektionen und Sonderaktionen werden so schnell, hochwertig und kosteneffizient in Eigenregie realisierbar.

Komm vorbei & probier's aus!

Der Druckbereich in unserem Sportshop Water & Waves ist ab sofort zwischen 9:00 und 16:00 Uhr geöffnet. Das Team berät gern zu Ideen und zeigt Muster und Möglichkeiten.



**Malermeister
KÜPPERS**

Farb bekennen

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



Unvergessliche Abenteuer:

Ferienfreizeit mit dem USV08



Seit Ende vergangenen Jahres baut der Uerdinger Schwimmverein 08 e.V. ein neues Segment auf – Reisen und Freizeitangebote im In- und Ausland. Dabei wird eine ganze Bandbreite bedient, von Tagesausflügen, über Wochenenden bis hin zu längeren ein- bis zweiwöchigen Reisen. Auch thematisch ist für jeden was dabei: Wellenreiten für Anfänger und Fortgeschrittene, Wochenendprogramm voller Schnupperkurse in Wind- und Kitesurfen, Stand-Up-Paddling Touren, Wandertouren zu Fuß oder Outdoor-Abenteuer mit dem Rad, und und und. Das Angebot wird stetig erweitert, also bleibt gespannt auf alles, was noch kommt!

05.07.2025: Surfen an der Nordsee

Am Samstag, dem 5. Juli, bringen wir euch an die holländische Nordseeküste. Unter professioneller Anleitung der dortigen Surflehrer*innen könnt ihr das Wellenreiten ausprobieren und erlernen oder eure bereits vorhandenen Fähigkeiten verbessern. Anschließend habt ihr noch für weitere zwei Stunden die Möglichkeit, das Erlernte eigenständig zu vertiefen oder einfach nur die frische Meeresbrise zu genießen, am Strand zu spazieren, Beachvolleyball zu spielen oder euch im Strandrestaurant zu entspannen.

20.07.2025 und 14.09.2025: SUP-Tour auf der Niers

Blühende Wiesen und Felder, im Wind wehende Weiden, alte Burgen und die leise dahinfließende Niers – so schön ist der Niederrhein. Lasst uns gemeinsam in die Natur eintauchen und die sanften Auenlandschaften vom Wasser aus entdecken. Am Sonntag, den 20.07.2025, fahren wir von Greifath bis Wachtendonk mit dem Stand-Up-Paddling-Board auf der Niers. Hin- und Rücktransport findet gemeinsam vom Waldsee aus statt. Boards und Paddel bekommt ihr ebenfalls von uns.

23.07. bis 02.08.2025: Familienreise nach Dänemark

Erlebe unvergessliche Sommerferien mit uns! Im Sommer 2025 laden wir dich und deine Familie mitten in die Natur Dänemarks ein. Dort warten unzählige sportliche und naturnahe Aktivitäten auf euch, aber auch Erholung und Genuss im skandinavischen Stil. Somit findet sich für jeden etwas, das das eigene Herz höher schlagen lässt. Beispiele aus dem Angebotsportfolio: eine geführte Kanutour entlang des längsten Flusses Dänemarks sowie eine geführte Wanderung durchs Lake District Søhøjlandet, Tagesausflüge zum Kletterpark oder ins Aquarium, Sport- und Kreativangebote für Groß und Klein und vieles mehr! Die Unterbringung findet in gemütlichen Hütten des Ly Outdoor Camps statt, welche für bis zu sechs Personen ausgelegt sind und über ein privates Badezimmer verfügen. Die Anreise erfolgt selbstständig.



10.08.2025: Fahrradtour nach Kempen

An Feldern und Wiesen, Wäldern und Seen, Mühlen und Villen entlang bis zur historischen Altstadt Kempen radeln wir am Sonntag, den 10.08.2025, vom Vereinsgelände des USV08 aus. Dort wartet eine Vielzahl an Cafés und Einkehrmöglichkeiten zur Erholung auf uns, bevor wir den Rückweg antreten. Insgesamt legen wir so ungefähr eine Strecke von rund 60 km zurück. Wir heißen alle willkommen, die gerne mit dem Rad unterwegs sind und sich die Strecke zutrauen.

15. bis 22.08.2025: Jugendfreizeit nach Belgien

Der Jugendausschuss des USV08 bietet euch im Sommer 2025 eine unvergessliche Jugendfreizeit an. Unmittelbar am Stausee Bütgenbach gelegen, bietet euch der Sport- und Ferienpark Worriken unzählige Möglichkeiten an Aktivitäten - ein vielseitiges Programm ist garantiert. Es erwarten euch fünf Tage mit angeleitetem Sportprogramm seitens des Sport- und Ferienparks. Anbei ein Auszug aus den geplanten Aktivitäten: Bogenschießen, Mountainbiken, SUP, Klettern im Hochseilgarten, Kayak fahren, verschiedene Ballsportarten wie Volleyball und Intercrosse (Programmanpassungen vorbehalten). Die restliche Zeit wird seitens unserer erfahrenen Übungsleiter*innen des USV08 organisiert und beinhaltet unter anderem Orientierungsläufe, Baden am See, Dorfrallye, Wanderungen oder verschiedene Sportarten wie Fußball, Basketball oder Baseball - hier kommen alle auf ihre Kosten.

Die gesamte Zeit stehen dir unsere Übungsleiter*innen als Ansprechpartner*innen zur Verfügung und übernehmen die Aufsichtspflicht. Die Unterbringung findet in Mehrbettzimmern in einem großen Bungalow statt, außerdem ist Vollpension sowie eine gemeinsame An- und Abreise vom / zum Waldsee inklusive.

18. bis 21.09.2025: Radwandern auf dem Ruhrtalradweg

3 Tage – 255 km – Natur, Bewegung & Gemeinschaft
Seid ihr bereit für ein aktives Wochenende voller landschaftlicher Highlights, frischer Luft, Radfahren und guter Laune? Dann begleitet uns auf eine dreitägige Radwanderung entlang des Ruhrtalradwegs – von Winterberg bis zum USV08! Wir legen täglich rund 85 km auf dem Rad zurück, größtenteils auf gut ausgebauten, flachen Radwegen entlang der Ruhr. Die Tour bietet eine tolle Mischung aus Natur, Industriekultur und abwechslungsreichen Etappen – ideal für aktive Radfahrer*innen mit guter Ausdauer. Übernachtet wird in modernen, gemütlichen Hotels, welche unmittelbar am Radweg liegen.



03. bis 05.10.2025: Die Mosel lädt zum Genießen und Wandern

Packt die Wanderschuhe ein und entdeckt die Mosel von ihrer schönsten Seite! Wir laden euch dazu ein, durch malerische Weinberge zu wandern, historische Orte zu entdecken und kulinarische Höhepunkte zu genießen. Tagsüber lockt die Natur, abends der Genuss – ein Wochenende zum Durchatmen, Entspannen und Genießen. Übernachtet wird zentral in der Altstadt von Kues, in unmittelbarer Nähe zu den Ausgangspunkten unserer Wanderungen und Weinproben. Am Ende des Tages könnt ihr euch in der zugehörigen Vinothek, auf der Dachterrasse oder im Wellnessbereich entspannen.



13. bis 17.10.2025: Jugendfreizeit in den Niederlanden

Auch in den Herbstferien führt der Jugendausschuss des USV08 eine organisierte Ferienfreizeit durch. Diese steht ganz im Sinne des Wassersports – genauer gesagt: dem Windsurfen! Von Montag bis Freitag nehmen wir euch mit in die Niederlande, wo ihr innerhalb eines 3-Tage-Kurses das Windsurfen erlernen könnt. Drumherum gibt es natürlich noch ein spannendes Freizeitprogramm, Vollverpflegung sowie Übernachtungen in Beachlodges mit direktem Ausblick aufs Meer. Vitamin Sea garantiert.

Alle aktuellen Termine findet ihr auf unserer Webseite. Es kommen stets neue Angebote und Termine hinzu, also bleibt gespannt und schaut gerne vorbei!

Kontakt: reisen@usv-08.de



Die aufregendsten Trendsportarten

im Wassersport 2025



Der USV08 erlebt in diesem Jahr einen bemerkenswerten Aufschwung in den Trendsportarten Pumpfoilen und Foilen. Bereits im ersten Quartal 2025 haben sich mit 170 Trendsportler*innen mehr Teilnehmer*innen als im gesamten letzten Jahr angemeldet. Doch genau sind diese Trendsportarten und was lernt man dabei?

Foiling: Fliegen über dem Wasser

Foiling ist ein faszinierender Trend, der das Surfen auf ein neues Level hebt. Mithilfe eines Foilboards, das unter Wasser über einen Tragflügel verfügt, hebt sich das Board bei entsprechender Geschwindigkeit aus dem Wasser. Das Gefühl, über die Wellen zu gleiten, ist unvergleichlich und zieht immer mehr Wassersportbegeisterte in seinen Bann.

In unseren Foil-Starter-Kursen lernen die Teilnehmer*innen in einer 50m-Halle oder auf dem Waldsee mit elektronischer Seilwinde und speziellen Foil-Boards von Indiana schnell und sicher die Grundlagen. Die konstante Geschwindigkeit der Winde und cleanes Wasser sorgen für einmalige Laborbedingungen und eine hohe Erfolgsquote.

Pumpen mal anders - Pumpfoiling

Beim Pumpfoilen hält man sich durch Pumpbewegungen eigenständig im Fliegen. Hierfür braucht es noch nicht mal Wind! In den Pumpfoil-Kursen lernen die Teilnehmer*innen, sich mit eigener Muskelkraft auf dem Foil fortzubewegen. Nach einer theoretischen Einführung durch zertifizierte Instruktor*innen geht es in den praktischen Teil, in dem zunächst kontrolliert gegli-

ten und dann die Pumpbewegung trainiert wird. Die Kurse sind für alle ab 16 Jahren geeignet und erfordern keine Vorerfahrung, obwohl Grundkenntnisse im Kite-, Wing- oder Windfoilen von Vorteil sind.

Kitesurfen: Adrenalinkick garantiert

Unser Trendsportler und Instructor Steffen Driesen war kürzlich zu Gast im Podcast „Kite Boyz - Der Kitesurf Podcast“. In Folge #71 sprach Steffen über das Pumpfoilen und wie sich dieser Trend in unserem Schwimmverein entwickelt hat. Die Kite Boyz haben den Trend aufgegriffen und ihre ersten Erfahrungen im Pumpfoilen, die sie mit Steffen bei uns im Verein gemacht haben, geteilt.

BRANDNEU: Foil Drive

Ab diesem Sommer bieten wir nun auch eine Erweiterung zum Foilen an, nämlich „Foil Drive“. Beim Foil Drive wird ein elektrischer Motor verwendet, um das Foil zu unterstützen und zu beschleunigen. Der Motor wird am Mast des Foil-Boards montiert und ermöglicht es dem Fahrer, unabhängig von Windbedingungen zu foilen. Diese Technologie macht das Foilen zugänglicher und vielseitiger für alle Erfahrungsstufen.

Du möchtest eine der neuen Trendsportarten ausprobieren?

Hier gibt es alle Infos zu eurem neuen Lieblingssport:



WALDSEE

04.-06.07.

2025

LIVE

COMEDY NIGHT
TRIBUTE NIGHT
FAMILY DAY

• UERDINGER WALDSEE
TICKETS UNTER
WALDSEELIVE.TICKET.IO



Gleiche Wellen, gleiche Chancen!

Wir stellen vor: Barbara Bujka



„ob im Wasser, am Beckenrand oder im Vereinsvorstand. Mein eigener Weg hat mir gezeigt, wie entscheidend gerechte Strukturen für Motivation, Leistung und Zusammenhalt sind.“

Mit diesem Erfahrungsschatz bringt Barbara nicht nur fachliches und praktisches Know-how, sondern auch ein feines Gespür für Ungleichgewichte, stille Hürden und ungenutzte Potenziale mit.

In ihrer Rolle als Gleichstellungsbeauftragte ist sie zentrale Ansprechpartnerin für alle, die Fragen, Ideen oder auch Sorgen zu Themen wie Gleichberechtigung, Teilhabe oder Diversität im Verein haben. Ihr Ziel ist es, den USV08 weiter als offenen und modernen Verein auszubauen, in dem alle unabhängig von Geschlecht oder Identität die gleichen Chancen erhalten.

Barbara ist über folgende Adresse erreichbar:
barbara.bujka@usv-08.de

Sie freut sich auf den Austausch mit euch – ob es um konkrete Anliegen geht, neue Ideen oder einfach um ein gemeinsames Gespräch über Fairness und Miteinander im Vereinsleben.

Lasst uns gemeinsam aktiv mitwirken, dass Gleichstellung im USV08 gelebter Alltag ist.

Gleichstellung im Sport bedeutet mehr als nur gleiche Trainingszeiten oder neutrale Sprache – es geht darum, Strukturen zu schaffen, in denen sich alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder körperlichen Voraussetzungen respektiert und willkommen fühlen. Und dafür hat der USV08 eine starke Stimme: Barbara Bujka, unsere Gleichstellungsbeauftragte.

Barbara ist seit 2020 wieder Mitglied im USV08 – aber sie ist bei uns alles andere als eine Unbekannte. Viele kennen sie noch aus ihrer aktiven Zeit: Sie hat über Jahre hinweg auf internationalem Top-Niveau Wasserball gespielt, war in verschiedenen Ländern sportlich aktiv und hat als Profisportlerin Einblicke gewonnen, die nur wenige so gesammelt haben.

In ihrer Karriere hat sie nicht nur sportliche Höhen und Tiefen durchlebt, sondern auch erfahren, wie unterschiedlich Chancen und Rahmenbedingungen für Athletinnen und Athleten sein können.

„Gleichstellung bedeutet für mich, dass jeder im Verein dieselben Möglichkeiten zur Teilhabe und Entwicklung hat – egal,



WIR SENIOREN – AKTIV & VERBUNDEN 08

Austausch, Aktivität & Gemeinschaft im USV 08

Im USV08 entsteht für alle Vereinsmitglieder ab 65 Jahren ein neues Angebot, das Freude, Begegnung und Bewegung in den Mittelpunkt stellt: Ein regelmäßiger **Seniorentreff**, der dazu einlädt, gemeinsam aktiv zu bleiben, Neues auszuprobieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen – unabhängig davon, ob man sportlich, kulturell interessiert oder einfach nur gesellig ist.

Bereits **über 12 % der angeschriebenen Mitglieder** haben sich bei der Planung eingebracht – über Umfragen, Vor-Ort-Aktionen oder persönliche Gespräche. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, ideenreich und motivierend. Besonders schön: Einige Mitglieder haben auch direkt ihre Unterstützung angeboten, um bei der Umsetzung mitzuhelfen.

Ab Juli sollen **wöchentliche Treffen** stattfinden – mit festen Bausteinen wie einem gemeinsamen Mittagstisch, Bewegungsangeboten, Gedächtnistraining und kreativen Runden. Auch **Filmnachmittage, Ausflüge und Schnupperangebote**

für bestehende Vereinskurse sind geplant. Alle Angebote richten sich ausschließlich an Vereinsmitglieder und finden mit Anmeldung statt – offen, aber verbindlich.

Damit alle gut planen können, ist ein Quartalsprogramm mit genauen Terminen und Inhalten angedacht. So lässt sich die Teilnahme individuell und entspannt gestalten.

Der **offizielle Start ist am 2. Juli 2025** – mit einem **Eröffnungstag voller Schnupperangebote** und Gelegenheiten zum Kennenlernen. Egal, ob Sie einfach neugierig sind oder sich aktiv einbringen möchten: Sie sind herzlich eingeladen!

Sie haben Lust bekommen, aktiv mitzuwirken oder haben Fragen?

Dann melden Sie sich gerne bei **Barbara Bujka**: barbara.bujka@usv-08.de – wir freuen uns über Ihre Unterstützung und auf viele schöne gemeinsame Nachmittage beim neuen Seniorentreff des USV08!



Eröffnungswoche vom 28.06.–03.07.2025

Juni 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Mitgliederversammlung

Juli 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

Waldsee LIVE

August 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

Ferien camps während
der Sommerferien

September 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Jubilär- und Sportlerehrung

Oktober 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

Halloweenparty

November 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

Sauna • Hot Tub • Tiny Tiny House

1000 m²
Ausstellungsfläche in
Krefeld
Magdeburger Str. 81

**komplett
3.290,- €**

**Crazy
Outdoors
Tiny Tiny House**

- Große Ausstellung mit mehr als 40 Hot Tubs, Chill Tubs, Außensaunen und Tiny Tiny Houses (Campingpods, Grillkotas, Outdoorküchen, Gartenhäuser etc.)
- alle Modelle individuell konfigurierbar
- fundierte Beratung, Service, Kreativprojekte, Lieferung und Montage

Crazy Outdoors GmbH • Magdeburger Str. 81 • 47800 Krefeld • www.crazy-outdoors.de

Gesichtspunkt	▼	Höhen-, Tiefenbereich in der Musik	Radrennfahrer (Rudi) † 2016	Unterarmknochen	Volltreffer b. Kegeln (alle ...)	▼	nett, ordentlich	▼	ugs.: breite Hand	Grundschleppnetz der Fischer	feucht-heiße Erdzone	▼	span.: löst, auf!, hurra!	Alarmgerät	▼	Mittelmeerwinde	Getreideart
Noten- oder Kleidergestell	▶								Kummer, Schmerz		korrodiert (Eisen)	▶					
Halteklotz für Taue	▶						Verpackungs-, Isoliermaterial	▶						5		Bezahlung, Lohn	
Absaugventilator	▶										Orientteppich	▶					
Auftraggeber eines Anwalts	▶					4	Kiefernart (bayer.)	▶					Zahlwort	▶			
Einheit für 24 Stunden	▶	7		Musikübungsstück							Stück für neun Instrumente	▶					
Stachel-tier	tropische Frucht		Fluss zur Ruhr	Apothefe am Markt seit 1768 innovativ aus Tradition 250 JAHRE 1768 - 2018 WIE MACHT MEINE APOTHEKE DAS? 255 Jahren ALT & schneller als AMAZON! SIE als unsere Kunden sind unser Potential! Dafür herzlichen Dank! Durch Ihre Treue geben Sie dem Team Ihrer Apotheke vor Ort die Chance, Sie auch in Zukunft - ob im Notdienst oder bei Liefer-Engpässen - durch unsere Manufaktur stets aufs Neue mit der Verfügbarkeit Ihrer Arzneimittel zu überraschen. Seit Jahren sind wir auf das eRezept vorbereitet. Bei Bestellungen via Handy-App oder direkt in unserer Apotheke! ☎ 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 eREZEPT READY ☆☆☆☆ WILLKOMMEN IN DER ZUKUNFT www.eRezept.kr 													
	▼													schmaler Durchlass	Elbe-Zufluss		Anzeige der Uhr
ein erwachsener Mensch		beinahe												bayer. Donau-Zufluss			
															3		
Auto-mobilbauform	6													Fluss zur Unterelbe		Bruder v. Vater oder Mutter	
Lebensbund	▶													Farbe von Blut			
Frage-wort	männl. Vorname		Maß-einheit für Gold											kleines Fein-gebäck	Vorname der Pfaf † 1963	einges-legtes Tier-produkt	
	▼																
machen	▶													Mittel gegen Körperge-ruch (Kf.)			
früherer Titel in Venedig u. Genua		derb, plump												Name zweier Rhein-Zuflüsse			
			2	Ab-schieds-gruß		über-borden											
Dunst-glocke über Städten		höchs-tens	spöttisch lächeln	Klein-igkeit, Nich-tigkeit	▼	Verkehrs-stockung	Opern-figur bei Gershwin † 1937	▼	dt. Schau-spieler (Ulrich)	Küchen-gerät	▼	ugs.: steif, hölzern	südost-asiat. Völker-gruppe	▼			
				ugs.: sich sehr an-strengen	▶					Brauch, Sitte (lat.)	▶				Kanton der Schweiz	Vorname der Lindgren † 2002	
plötzlich, unerwartet	▶						folglich, demnach Gebäude-veränderung	▶					spanisch: Haus	▶			
Kern-obst-gewächs		Haupt-stadt Italiens (Ldsspr.)		kurze Ruhezeit Gelände-erhebung	▶					öffentl. Gebäude dt.-frz. TV-Sender	▶						
	▶						Mineral, Speckstein	▶					Fluss zur Rur	▶		1	
Rhein-Zufluss	▶				8	dt. Po-litiker (Egon) † 2015					Wett-kampf-gewin-ner	▶					
„die Neue Welt“	▶						Be-hälter, Hülle	▶					Wickel-gewand der Inderin	▶			
zeitlich ausge-dehnt	▶					Wahl-zettel-kasten					Gegenteil von krank	▶					

®

s1825-8

Apothek am Markt
seit 1768 innovativ aus Tradition

250 JAHRE
1768 - 2018

WIE MACHT MEINE APOTHEKE DAS?

255 Jahren ALT & schneller als AMAZON!

SIE als unsere Kunden sind unser Potential!
Dafür herzlichen Dank!

Durch Ihre Treue geben Sie dem Team Ihrer Apotheke vor Ort die Chance, Sie auch in Zukunft - ob im Notdienst oder bei Liefer-Engpässen - durch unsere Manufaktur stets aufs Neue mit der Verfügbarkeit Ihrer Arzneimittel zu überraschen.

Seit Jahren sind wir auf das **eRezept** vorbereitet.

Bei Bestellungen via **Handy-App** oder direkt in unserer Apotheke!

☎ 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

eREZEPT READY
☆☆☆☆
WILLKOMMEN IN DER ZUKUNFT
www.eRezept.kr



1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

IMPRESSUM

Herausgeber:

Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.
Am Waldsee 25
47829 Krefeld

Vertreten durch:

Dr. Heinz Pudleiner, Gunter Archinger,
Dr. Thomas Gruber und Dr. Claus Rüdiger

www.usv-08.de
Telefon: 02151 46055
Fax: 02151 474083
E-Mail: info@usv-08.de

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

9. Ausgabe – Sommer/Frühling 2025

Verantwortlich: Dr. Heinz Pudleiner,
Gunter Archinger
Redaktion: Andrea Kemper, Cara Christiansen
Produktmanagement: Andrea Kemper
Layout: Torben Görtz, www.design-tg.de
Fotos: USV08, Family & Soul, Canva
Anzeigen: Johan Flippo
johan.flippo@usv-08.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@usv-08.de



Uerdinger Schwimmverein 08 |
Family and Soul



uerdingersv08



Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.



www.usv-08.de

Öffnungszeiten:

Service-Point:
Mo. und Fr.: 8:00–18:00 Uhr
Di. und Do.: 7:00–18:00 Uhr
Mi.: 8:00–20:00 Uhr
Sa., So., Feiertage: 10:00–16:00 Uhr

Anlage:

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

MITGLIEDSBEITRÄGE 2025

	jährlich	alt. monatl. Einzug
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre*		
Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahre	142,00 €	12 × 12,90 €
Erwachsene ab 18 Jahren	284,00 €	12 × 25,80 €
Ehepaare	453,50 €	12 × 41,20 €
Familien	484,00 €	12 × 43,80 €
Seniorenbeitrag (Alter: ab 80 Jahren, Mitgliedschaft: 25 Jahre)	142,00 €	12 × 12,90 €
Seniorenbeitrag (Alter: ab 80 Jahren, Mitgliedschaft: 25 Jahre) + Ehepartner	355,00 €	12 × 32,30 €

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.

* Gemäß Bade- und Hausordnung werden bei der Benutzung der Vereinsanlagen Kinder unter 10 Jahren nur in Begleitung zugelassen.

AUFNAHMEGEBÜHREN 2025

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	50,00 €
Erwachsene in Ausbildung bis 25 Jahre*	130,00 €
Erwachsene ab 18 Jahren*	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 5 Jahren der Mitgliedschaft entrichtet werden.

Bankverbindung: IBAN DE51 3205 0000 0060 0175 89

SWIFT-BIC: SPKRDE33XXX

Öffnungszeiten „THE POINT“:

Montags: Ruhetag

Dienstags bis freitags: 11:00 Uhr–20:00 Uhr
(Küchenzeiten von 12:00 Uhr bis 19:00 Uhr)

Samstags und Sonntags: 12:00 Uhr - 19:00 Uhr (bei schönem Wetter)

Wir planen Ihr Event oder Ihre Familienfeier – sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt: thepoint-krefeld@gmx.de • Tel: 0176-47847539



Stark wird man gemeinsam.



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

sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

**Gemeinsam
an
allen
gewachsen**

 **Sparkasse
Krefeld**



Wie wir die **Kreislaufwirtschaft** verwirklichen



Wir denken Produkte neu: Innovative Hochleistungskunststoffe gibt es bei Covestro langfristig nur noch zirkulär und klimaneutral. Warum? Weil wir glauben, dass Kreislaufwirtschaft die Zukunft der chemischen Industrie ist. Erfahren Sie mehr auf covestro.com



#PushingBoundaries

QR-Code scannen – Kreislaufwirtschaft erleben.