Am 5.4.2019 ist für alle Gruppen keine Nutzung der Schwimmhalle möglich!

SSV70 Halle-Neustadt e.V.

Wasserstand 1/2019

https://sabrinasbookworld.files.wordpress.com/2016/12/buecherwurm-kopie4.png

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Für das mittlerweile nicht mehr so neue 2019 wünscht der Vorstand allen Mitgliedern viel Erfolg und Gesundheit; Letzteres kann man durch eine regelmäßige Trainingsteilnahme positiv beeinflussen. Nehmen Sie sich also für das neue Jahr auf jeden Fall vor, so oft wie möglich Sport zu treiben und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Unsere Wettkampfsportler treiben sehr viel Sport und sind mit 2 Wettkämpfen im Januar ins neue Jahr gestartet, auch unsere Vereinsjugend war sportlich auf den Skipisten in Südtirol unterwegs, der Bericht dazu folgt auf den nächsten Seiten. Für unsere Senioren naht bereits der Termin für die Frühlingsausfahrt, der Bericht zur Adventsfahrt in diesem Heft lockt vielleicht noch den einen oder anderen Unentschlossenen zur Teilnahme. Weiter gibt es einen Rückblick auf unsere schönen Weihnachtsfeiern.
Wir wollen aber nicht nur über Vergangenes informieren, sondern auch noch einmal auf die am 16. März stattfindende Mitgliederversammlung und Vorstandswahl hinweisen, die abweichend in diesem Jahr im Vereinsraum der Schwimmhalle stattfindet. Nehmen Sie sich die Zeit, um Aktuelles und Geplantes aus erster Hand zu erfahren und die Zukunft Ihres Vereins mitzubestimmen.

In den nächsten Monaten stehen für uns 2 große Veranstaltungen auf dem Plan, der 26. Leisslinger Pokalwettkampf findet am 4./5. Mai statt und hier wird wieder die Hilfe Vieler benötigt, die Kuchenbäcker und Salatspender merken sich den Termin bitte schon einmal vor. Weiterhin richten wir vom 5.-7. April gemeinsam mit dem SV Halle die Deutsche Meisterschaft der Masters *„Lange Strecke“* in der Schwimmhalle Neustadt aus (www.masters-halle.de). Auch hierfür sind Salat- und Kuchenspenden willkommen.

Ich hoffe, möglichst viele von Ihnen bei der Mitgliederversammlung begrüßen zu dürfen und wünsche allen viel Spaß beim Lesen dieses Heftes.

Silvia Wolter
Vorstand

Inhaltsverzeichnis

Editorial		2
In eigener Sache	Termine und Informationen	3
Senioren	„Wohlige Wärme“ und „weihnachtlicher Duft“	4
Wasserspritzer I	Alle Jahre wieder…	6
	…kommt der Weihnachtsmann mit seinem Engel	7
Wasserspritzer II	Feucht fröhliche Weihnachten, auch für unsere Jüngsten!	8
Jugend	Skifahrer und Snowboarder erobern die Pisten in Südtirol	9
Wissenswertes	Nackenschmerzen trotz Gesundheitssport?	11
Letzte Seite	Einladung zum Sommerfest	12

Impressum

Text- & Bildredaktion und Layout: Yvonne Bischoff, Druck: Copy Köthe

Für den Inhalt ihrer Texte und Bilder sind die Autoren selbst verantwortlich. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Texte redaktionell zu bearbeiten. Für eingereichte Bild- und Textmaterialien wird keine Haftung übernommen.

In eigener Sache Termine und Informationen

Osterferien

Für alle Gruppen ist reguläres Training.
Ausnahmen sind unsere Wettkampfsportler der Klassen 1-4 und der TG I und II, die sich bitte am Wettkampfplan orientieren.

Mitgliederversammlung mit Wahl des Vorstandes

Eingeladen hat der Vorstand zum 16. März 2019, 10.00 Uhr in den Vereinsraum (Tagesordnung im *Wasserstand 4/2018).*

26. Leisslinger Pokal

Am 4. und 5. Mai findet diese Veranstaltung statt. Wir bitten wieder um die Hilfe Vieler, um unseren Gästen und Schwimmern einen guten Wettkampf zu bieten.

Waldtrolle

Unsere Jüngsten erobern den Harz vom 30.Mai bis 2.Juni (Einladungen sind erfolgt).

Sommerfest

Am 25. Juni ist unser Sommerfest geplant.

Vereinsraum

Im Vereinsraum können Sie sich Dienstag bis Freitag von 15-18 Uhr jederzeit bei unserer Mitarbeiterin Frau Bischoff informieren und Auskünfte erhalten (z.B. Bonushefte stempeln lassen und Formulare fürs Jobcenter abgeben…)

Beitragskassierung für Barzahler 2. Halbjahr 2019

Am 26., 27. und 28. Juni von 15-19 Uhr.
Bitte nehmen Sie keine Überweisung vor – Lastschrifteinzug ist als Alternative zur Barzahlung in unserer Beitragsordnung vorgesehen!

https://t4.ftcdn.net/jpg/01/35/58/91/500_F_135589155_1VWrNv3rUjD8T7nsN8X5YhqzthS8n45e.jpg

Letzter Trainingstag vor dem Sommertraining ist der 3. Juli 2019.

Infos zum Sommertraining im Juli (8.-19.) und August (12.-16.) für alle, die vor Ort sind und sich fit halten möchten, enthält der *2.Wasserstand*

Erster Trainingstag nach dem Sommertraining ist der 19. August 2019.

Kontakt

Bei Fragen / Problemen bzgl. der Mitgliedschaft, sowie Anmeldungen bitte vormittags Tel. 0345 / 68 51 797 oder 0160 / 94 84 11 11 oder die Homepage www.ssv70.de oder e-mail: *mehlis@ssv70.de* oder die Postanschrift Am Burgwall 29, 06193 Wettin-Löbejün nutzen.

Senioren

„Wohlige Wärme“ und „weihnachtlicher Duft“

„Advent im Erzgebirge“, so war die 3. Fahrt des Jahres in der Einladung angekündigt, 50 SeniorenInnen haben am 06. Dezember des vergangenen Jahres die Probe aufs Exempel gemacht und sind mit uns in die Silbertherme nach Warmbad Wolkenstein gefahren, haben eine Führung in der St.-Wolfgang-Kirche in Schneeberg erlebt, um den Tag mit einem Bummel über den Weihnachtsmarkt in der Bergstadt Schneeberg ausklingen zu lassen. Für alle, die nicht mit uns auf Tour gehen konnten bzw. wollten, hier einige Eindrücke vom Erlebten.

Interneterfahren, wie die meisten Teilnehmer, hatten wir in den Tagen vorher die stündlichen Wetterprognosen am 6.12. für Warmbad und Schneeberg abgerufen und waren zumindest erleichtert, dass Schnee und Straßenglätte keine Rolle spielen würden, prophezeiter Regen könnte lediglich unser Weihnachtsmarkterlebnis trüben, die anderen Aktivitäten waren ja, bis auf das Außenschwimmbecken und den Saunagarten, Indoorveranstaltungen…Bei trüben Wetter, zu ziemlich früher Stunde (zumindest für Senioren!) aber trocken starteten wir mit dem „*Merseburger*“ und Roland, unserem bestens bekannten Fahrer, Richtung Erzgebirge. Da wir schon öfters in diese Richtung unterwegs waren, bot die Fahrtstrecke kaum Neues, lediglich im Raum Borna konnten wir uns vom Baufortschritt der Autobahntrasse überzeugen, obgleich noch gewaltige Erdmassen zu bewegen sind, bevor man von Halle/Leipzig durchgehend via Autobahn nach Chemnitz gelangen kann. Übrigens war deren Fertigstellung bereits für die Fußball-WM 2006 in Deutschland geplant…BER lässt grüßen! Die gut 2 ½-stündige Fahrt verlief dank adventlicher Naschereien, kleiner Rotkäppchen-Piccoli, diesmal geschmückt mit Fröbel-Sternchen aus der „Werkstatt“ von Bärbel Uhlich **(Danke!)** und vorsorglich mitgebrachter weiterer *„Aufwärmer“* recht kurzweilig.

Als „*Wohlfühloase im Erzgebirge*“ in Prospekten angekündigt, konnten wir uns für ca. 4 Stunden von der vitalisierenden und entspannenden Wirkung der „*wärmsten Thermalheilquelle im ältesten Bad Sachsens*“ überzeugen und die Wellnessangebote im Thermen- u./od. Saunabereich genießen. Im Außenbecken (34 °C) mit Strömungskanal, wobei in der Mittagszeit selbst einige Sonnenstrahlen durch die dicke Wolkendecke hervorlugten, bot sich ein Blick auf die Erzgebirgslandschaft mit den Kurkliniken des Warmbades am Gegenhang und auf das seit unserem letzten Besuch hier vor über 6 Jahren neu errichtete Hotel in unmittelbarer Thermennähe, übrigens mit Bademantelzugang zur Therme, das zu einem Wohlfühlurlaub in diese Region einlädt. Übrigens hatten sich erstmals aus unserer Gruppe mehr Teilnehmer für den zusätzlichen Saunazugang entschieden, eine Erfahrung, die ich schon immer favorisiere. Für das leibliche Wohl war sowohl in der Saunabar als auch im Barfuss-Bistro im Thermenbereich gesorgt; wer wollte, konnte auch im Restaurant im Eingangsbereich speisen, wegen des zu erwartenden Weihnachtsmarktbesuches verzichteten die meisten darauf und begnügten sich mit einem kleineren Imbiss.

Senioren

Die nun folgende Busfahrt von Warmbad nach Schneeberg über gut 50 km durch`s mittlere Erzgebirge erwies sich bei inzwischen einsetzendem Nieselregen und schlechter Sicht, für heutigen Verkehr viel zu schmalen Straßen und engen Ortsdurchfahrten in Geyer, Zwönitz, Lößnitz und Aue als echte Herausforderung für unseren Busfahrer. Etliche Male haben wir in engen Kurven und Lkw-Gegenverkehr die Luft angehalten und ängstlich auf den Straßengraben od. dicke Bäume am rechten Fahrbahnrand geschaut und bewundert, wie sie zentimetergenau unfallfrei aneinander vorbeisteuerten. Einziges Manko dieser Verkehrssituation war lediglich unsere fast 45-minutige Verspätung zur Führung in der St.-Wolfgangkirche in Schneeberg. Dadurch musste leider das geplante kleine Orgelkonzert an der erst 1998 geweihten Jehmlich-Orgel entfallen, die lebendige Kirchenführung mit der Demonstration des berühmten 12-tafligen Cranach-Altars aus der Werkstatt Lucas-Cranach-d.Ä. in der stimmungsvoll mit vielen Kerzen erleuchteten Kirche und aufgestellten geschnitzten Krippenfiguren vor dem Altar entschädigte allemal. Dabei erfuhren wir u.a., dass die Anfang des 16. Jahrhunderts errichtete spätgotische Hallenkirche im April 1945 bei einem Tiefflliegerangriff nahezu vollständig zerstört wurde und völlig ausbrannte, nur die Altartafeln konnten weitgehend unversehrt aus der brennenden Ruine gerettet werden, da diese zu diesem Zeitpunkt als Einzelbilder an den Wänden aufgehängt waren. Unter großen Anstrengungen wurde die Kirche nach dem Krieg schrittweise wiederaufgebaut und erst 1996 mit dem restaurierten Reformationsaltar und 1998 mit der Orgel vervollständigt. Es fehlt noch eine feste Bestuhlung und eine Heizung, so dass die Kirche z. Zt. als Sommerkirche, zu Konzerten und am Heiligen Abend, dann bis auf den letzten Platz gefüllt, genutzt wird. Bei weiteren Planungen ist auch der Bevölkerungsentwicklung Rechnung zu tragen, so verlor Schneeberg in den letzten 30 Jahren fast 10.000 Einwohner und zählt gegenwärtig knapp 15.000. Eine Tendenz, die im gesamten Erzgebirge erkennbar ist und auch durch erzgebirgische Volkskunst und adventlichen Flair auf den Weihnachtsmärkten nicht entschärft wird. Von letzterem konnten wir uns anschließend auf dem Schneeberger Weihnachtsmarkt überzeugen. Bei Glühwein, Bratwurst und anderen Leckereien verging die Zeit wie im Flug. Die festlich angestrahlte klassizistische Rathausfassade und dem lichterglänzendem Weihnachtsbaum, dazu ab 17.30 Uhr ein schönes Bläserkonzert einer Bergmannsformation lieferten den stimmungsvollen Rahmen. Da unser Bus ganz in der Nähe parkte, konnten wir diese Stimmung sprichwörtlich bis zur letzten Minute aufsaugen, um pünktlich 18 Uhr die Heimfahrt anzutreten. Jetzt wieder einsetzender Regen beschleunigte die letzten Schritte zum Bus. Auf den wenigen Kilometern bis zur Autobahnauffahrt in Hartenstein konnten wir noch die adventliche Beleuchtung mit Lichterbögen in nahezu jedem Fenster bestaunen, bevor die Monotonie einer 2-stündigen Autobahnfahrt im Dunkeln bei Schummerbeleuchtung im Bus vielen nach einem langen Tag die Augen zufallen ließ.

Dr. Bernd Irmscher
Seniorenwart

Wasserspritzer I

Alle Jahre wieder …

Traditionell eröffnete unser Seniorenwart die Nachmittagsveranstaltung und grüßte nicht nur die Anwesenden, sondern auch diejenigen die durch Krankheit zurzeit nicht am Vereinsleben teilnehmen können. Knapp sechzig SeniorInnen trafen sich, hübsch zurechtgemacht und mit guter Laune, in der Bergschänke. Neben Kaffee und Kuchen gab es auch Gedichte und Geschichten, sogar in Mundart.

Fast ohne Probe gelang es *„meinen“* 4.Klässlern unseren Senioren ein kleines weihnachtliches Programm zu bieten. Mit tatkräftiger Unterstützung von Luca und Herrn Mitrenga konnte dieser kleine ungeübte Chor doch recht gut die weihnachtlichen Weisen herüberbringen und zum Mitsingen animieren. Das Programm wurde durch ein freches Gedicht, einen Engel-Sketch, Keyboard und Klarinettenspiel *„rund“*.

Dann traten einige Kinder vor und die Senioren im Saal durften die Gemeinsamkeit dieser Kinder erraten. *„Brillenträger“* war noch einfach, bei demselben Wohnort oder demselben Geburtsjahr, war das Gemeinsame wirklich nur zu erraten. Und die letzte Kindergruppe – die sechs Kinder, die Anfang Dezember den Aufnahmetest zur Sportschule geschafft haben- konnte nur eine Insiderin (Oma) erraten. Für Schnellrater gab es Sekt-Piccolos und für diesen Erfolg der Kinder und auch für ihr kleines Programm viel Applaus und viel Bares für die Gruppenkasse.

Marion Mehlis
Trainerin

Wasserspritzer I

…kommt der Weihnachtsmann mit seinem Engel

In den Abendstunden des 18.12.2019 hatten sich zahlreiche Mitglieder der SSV70, Trainer und der Vorstand in der Bergschänke eingefunden.
In gemütlicher Runde wurde gegen 19.30 Uhr durch den Vorstandsvorsitzenden Dr. Matthias Mitte die abendliche Weihnachtsfeier eröffnet. Es gab einen Rückblick auf das fast vergangene Jahr und Ausblicke auf das Jahr 2019. Die Arbeit der Trainer wurde lobend erwähnt. In fröhlicher Runde unterhielt man sich angeregt, lachte viel und genoss das leckere Abendessen.

Bis der Weihnachtsmann mit seinem Engel erschien dauerte es nicht lang. Vom Weihnachtsmann gestellte Aufgaben (*z.B.* vertrat Frau Dr. Reeg bestens ihre Tochter mit einem englischen Weihnachtslied…) wurden erfüllt oder der Joker eingesetzt. Dabei musste erraten werden, welche Mitglieder der einzelnen Tische plötzlich aufstanden (*z.B.* Kampfrichter oder Hundebesitzer…). Das war manchmal gar nicht so leicht zu erraten. Als kleines Geschenk gab´s vom Weihnachtsmann einen mit *„SSV70 Halle-Neustadt“* signierten Kugelschreiber… Gemeinsam sangen unsere Mitglieder und erhielten ebenfalls das kleine Präsent vom Engel überreicht. Die Aqua-7 Gruppe überreichte dem Verein eine Spende und bedankte sich bei Dr. Irmscher für die Organisation der wunderschönen Seniorenfahrten.
Zu später Stunde verabschiedeten sich auch die letzten Gäste und man wünschte sich noch „*ein frohes, ruhiges Weihnachtsfest und eine guten Rutsch ins Neue Jahr“.*

Yvonne Bischoff
Vereinsassistentin

Spaß muss sein

Geschenke vom Weihnachtsmann und seinem Engel

gemütliche Runde

Wasserspritzer II

Feucht fröhliche Weihnachten, auch für unsere Jüngsten!

Die große Frage lautete wie jedes Jahr*: „Schafft es der Weihnachtsmann trotz der vielen vorweihnachtlichen Termine, bei uns vorbeizuschauen?“* und vor allem: *„Würde er springen?“*

Doch bevor wir die Antworten erfahren würden, konnten sich die Kinder von der Vorschule bis zur 4. Klasse bei unserer Weihnachtsfeier in der Sprunghalle am 22. Dezember auf Heiligabend einstimmen. Etwas wilder und sportlicher als unter dem Weihnachtsbaum ging es vermutlich doch zu. So wurde sich in mehreren Teams mit Staffelspielen erwärmt. Gleich darauf konnten sich die bunt gemischten Gruppen an den verschiedensten Herausforderungen, wie Tieftauchen, Wasserlaufen, Biathlon und Zielwerfen erproben. Jede Station wurde von einem der älteren Sportler (Jugendleitung) angeleitet und geführt. Wer alle Aufgaben gemeistert hatte, konnte nach Lust und Laune im Wasser toben und die Mutigen unter uns stürzten sich von den Sprungtürmen.

Nachdem all die Wasserratten nur mühsam aus dem Wasser zu holen waren, gab es die Antworten auf unsere Fragen: Der Weihnachtsmann taucht plötzlich in 10 Meter Höhe in der Sprunghalle auf! Das laute Anfeuern der Truppe unten am Beckenrand brachte den weißbärtigen Mann letztendlich doch noch dazu, seine bekannte Höhenangst zu überwinden und sich in die Tiefe zu stürzen.

Als Belohnung für die fleißigen Sportler gab es natürlich noch eine kleine Leckerei, als Vorgeschmack auf Heiligabend.

Annalena Wolter
Sportlerin TG I / Trainerin

Jugend

Skifahrer und Snowboarder erobern die Pisten in Südtirol

Am Samstag dem 9.2.2019 trafen sich 34 Sportler in aller Frühe am Busparkplatz nahe der Schwimmhalle in Neustadt. Trotz der Müdigkeit und tiefsten Dunkelheit war die Vorfreude bei jedem zu sehen, als wir endlich Richtung Süden aufbrachen. Nach gut 12 Stunden mit Regen und Schneefall erreichten wir kurz nach 18 Uhr unser Ziel Außermühlwald in Südtirol. Nachdem alle Koffer und Taschen den Hügel hinaufgetragen waren, bezogen alle ihre Zimmer im wunderschönen Untermairhof von Familie Aschbacher, von der wir wieder herzlich empfangen wurden. Am nächsten Morgen machten wir uns mit dem Bus auf zur Skiausleihe am Skigebiet Speikboden, wo sich für jeden die richtige Ausrüstung fand. Als dann auch alle Skipässe verteilt waren, ging es schließlich auf die Piste. Die Anfänger trainierten den ersten Tag mit Frau Mehlis am *„Babyhang“*. Am zweiten Tag bekam jeder bedürftige Anfänger

zeitweise Unterstützung von einem Sportler aus der Skikönnergruppe. Das gezielte Training zeigte nach kurzem seine Wirkung, da die Anfänger gute Fortschritte verzeichnen konnten. Am späten Nachmittag machten wir uns gemeinsam, aufgeregt von den vielen neuen Eindrücken, zurück zu unserer Unterkunft. Dort standen in jedem Zimmer leckere Obst- und Gemüseteller bereit, die Frau Bischoff täglich für uns zubereitete. Nach dem Ski- oder Snowboardfahren erfreuten sich viele Kinder und Jugendliche beim Rodeln und im Schnee Spielen am kleinen Berg hinter dem Haus. Andere dagegen duschten lieber sofort oder betätigten die Spielkonsole. Abends wurde in der großen Gemeinschaftsküche gekocht. Frau Bischoff freute sich dieses Jahr über die Unterstützung des ein oder anderen Jungen. Wenn dann alle ihren Hunger gestillt hatten, trafen wir uns im Aufenthaltsraum im Keller zum Tischtennis oder „*Werwolfspielen*“, das besonders bei den Jüngeren große Begeisterung auslöste.

Die ersten Tage waren verschneit, neblig und von eisigem Wind gekennzeichnet. Der zweite Teil der Woche glänzte dagegen mit strahlend blauem Himmel, Sonnenschein und angenehmen bis zu warmen Temperaturen (-3°C bis +6°C!!). So konnten wir das wunderschöne, verschneite Bergpanorama genießen. Mittwochabend liefen wir zur nahegelegenen Pizzeria, wo es lecker Pizza für alle gab. Gesättigt gingen wir zum Rodelhang gleich neben dem Restaurant. Mit einem *„Zauberteppich“* (eine Art Laufband) wurde man zum oberen Hang transportiert, wo jeder nach Herzenslust mit den ausgeliehenen Reifen, Schlitten, Popo-Rutschern oder dem Einski hinunter sausen konnte. Wir hatten alle so viel Spaß, dass wir gar

nicht weg wollten. Doch wir mussten uns ausruhen für den nächsten anstrengenden Tag auf der Piste. Jede der vier Gruppen Skianfänger, -fortgeschrittene, -könner und Snowboardkönner verbesserten sich Tag für Tag und legten zahlreiche Kilometer und Höhenmeter zurück. Mittags trafen wir uns meist an der Enzianhütte, wo wir unsere selbstgemachten Lunchpakete verspeisten oder den Hang hinunterrutschten. Donnerstagabend stand neben dem Kofferpacken, der Besuch im Kuhstall an.

Gespannt verfolgten wir das Melken und halfen beim Füttern der Kühe. Es gab auch je zwei Katzen und Ziegen zum Streicheln. Fast alle Sportler waren so begeistert von den Tieren, dass wir eine ganze Weile dort verbrachten. Manche Kinder überlegten sich eifrig Namen für die Kälber. Danach bereiteten wir uns auf den letzten Tag auf der Piste vor. Diesmal ging es zu einem anderen Skigebiet, zum *Kronplatz*. Bei Kaiserwetter genossen wir die letzten Abfahrten und konnten uns nicht an dem tollen Panorama sattsehen. Die Talabfahrt stellte sich als sehr anspruchsvoll heraus. Die Steilheit und der vereiste Untergrund machten es uns schwer. Am Ende kamen aber alle heil unten an. Besonders die Anfänger können stolz auf sich sein, dass sie dies so gut meisterten. Danach hieß es, die Ausrüstung wieder abzugeben, zu duschen und den Rest in den Koffer zu packen. Zum Abschluss aßen wir Schnitzel mit Pommes in der Pizzeria und machten uns gegen 20 Uhr auf den Heimweg. Im Bus wurden die Urkunden verteilt, mit denen jeder einen Namen erhielt, den er/sie sich die vergangene Woche *„erarbeitet“* hatte.

Es war mal wieder eine wunderschöne Woche im Schnee- und Bergeparadies. Wir kamen mit tollen neuen Erlebnissen und Erfahrungen zurück und viele erlernten eine neue Sportart. Obwohl es kleinere und größere Zwischenfälle wie Stockverlieren, Teller fallen lassen, die Nachtruhe nicht einhalten oder zahlreiche, aber nicht schlimme Stürze gab, nach denen wir uns immer wieder aufrappelten, hatten wir alle viel Freude diese Woche. Ein großes Dankeschön an alle, die es wieder möglich machten, dass dieses Winterlager stattfinden konnte. Ich hoffe, dass auch im nächsten Jahr viele Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben werden, diese tollen Erfahrungen zu machen.

Ein riesen Dank geht auch an Familie Aschbacher, die schon seit ca. 20 Jahren unser Gastgeber ist. Die Familie würde sich auch über neue Gäste im Sommer freuen. Die Gegend und der Hof sind nur zu empfehlen.

Untermairhof:
Fam. Aschbacher Joachim
I-39030 Mühlwald
E-Mail-Adresse: *untermairhof@dnet.it*

Anne Christin Fleck
TG Jugend

Fotos auf der Homepage und in der cloud der SSV70

Wissenswertes

Nackenschmerzen trotz Gesundheitssport?

Die Halswirbelsäule ist der schwächste und zugleich beweglichste Teil der menschlichen Wirbelsäule, daraus ergibt sich ihre Anfälligkeit für Schmerzen. Sie trägt täglich viele Stunden den Kopf (4-5 kg) und das ohne zusätzliche Absicherung wie z.B. im Brustwirbelsäulenbereich. Verschleißerscheinungen und/oder Funktionsstörungen sind also vorprogrammiert. Eine ungesunde Körperhaltung führt zusätzlich zu Muskelverspannungen, die häufig auf Schulter und in die Arme ausstrahlen und die Beweglichkeit einschränken.

Was können Sie tun?

„Nackenfreundliche“ Gewohnheiten wären z.B. die verbesserte Sitzhaltung am Arbeitsplatz, eine aufrechte Haltung beim Gehen und Stehen, das Benutzen eines geeigneten Kissens zum Schlafen, regelmäßige Gymnastik.

Was können Sie beim Sporttreiben im Wasser beachten?

Bei der Bewegung im Wasser wird der gesamte Halte- und Bewegungsapparat entlastet (Auftrieb), die Muskulatur entspannt sich und erweiterte Bewegungen sind möglich, sowie Gelenkbeschwerden vermindert.

Sie nutzen diese positiven Effekte für Ihre Halswirbelsäule NICHT, wenn Sie:

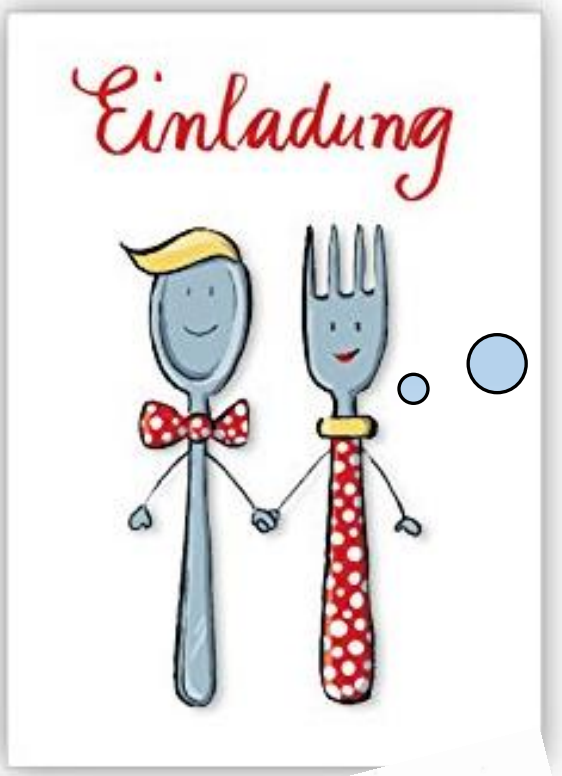
Beim Schwimmen in der Brustlage schwimmen und den Kopf aus dem Wasser recken. Es erfolgt nicht nur keine Entlastung der Halswirbelsäule, sondern zusätzlich eine Überstreckung nach hinten, die auf Dauer negative Auswirkungen hat. *Vorteilhafter wäre*:

- ✓ Beim Brustschwimmen das Gesicht auf das Wasser legen und Ausatmen ins Wasser
- ✓ Seitliches Brustschwimmen mit Kopfhaltung seitlich geneigt
- ✓ In Rückenlage schwimmen und den Hinterkopf ins Wasser legen z.B. Rückenkraul oder Rückengleichschlag mit Brustbeinbewegung

Beim Aquajogging aus Unachtsamkeit nicht die orthopädisch günstige, aufrechte nur leicht vorgeneigte Laufhaltung ausführen, sondern sich zu weit mit dem Oberkörper nach vorn legen und so besser vorwärts kommen, weil schwimmähnliche Bewegungen ausgeführt werden. Auch in diesem Fall wird die Halswirbelsäule unnötig nach hinten überstreckt (Lordosierung) und außerdem erfolgt eine Hyperextension im Hüftgelenk (Hohlkreuzhaltung), die sich langfristig auch dort als schädlich erweisen könnte.
Bei der Wassergymnastik alle Übungen in Rückenlage mit weit aus dem Wasser gehaltenen Kopf ausüben, was durch die Dauerhaltung nach vorn die Nackenmuskulatur in ständiger Spannung hält und somit die Übungen nicht entspannend wirken, sondern Verspannungen verstärken bzw. auslösen, außerdem wird durch diese Haltung das gleichmäßige tiefe Atmen behindert.

Noch keine guten Vorsätze fürs Neue Jahr? Besorgen Sie sich eine Badekappe, üben Sie in Rückenlage schwimmen, nehmen Sie die Hinweise der TrainerInnen an und verhalten sich „nackenfreundlich“, auf das die „Faust“ in ihrem Nacken verschwindet!

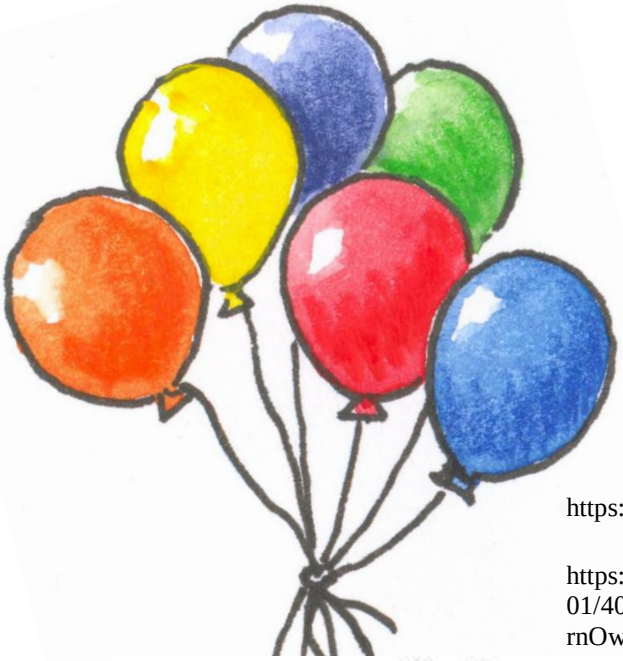
Marion Mehlis

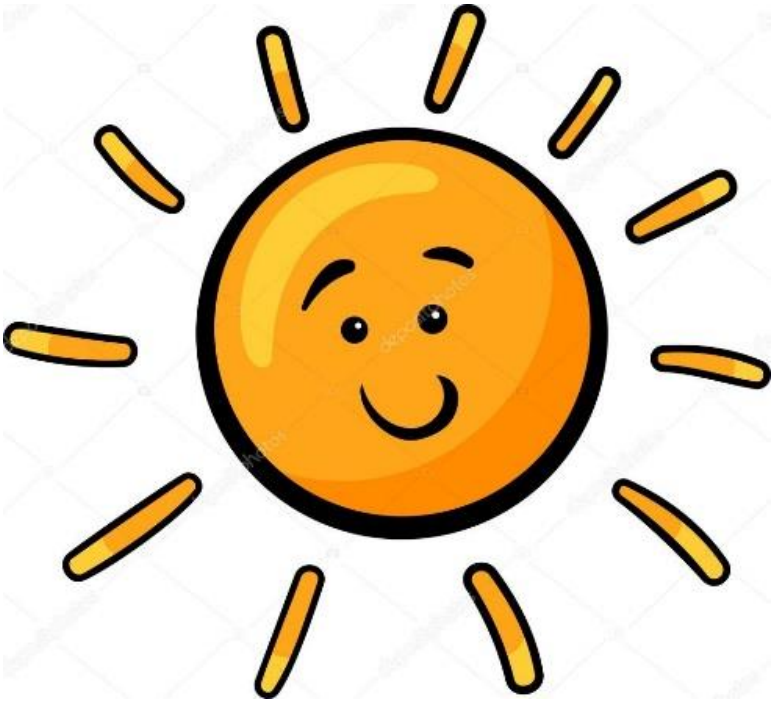


…am 25.6.2019
auf der Wiese
hinter der
Schwimmhalle
…ab18 Uhr

https://mh-1-bildagentur.panthermedia.net/media/previews/0009000000/09755000/~sonne-clip-art-cartoon-abbildung_09755916_high.jpg

https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/61t0VZlKo6L._SY355_.jpg





https://wordpress.nibis.de/gshammah/files/2017/05/Luftballon.jpg

https://as1.ftcdn.net/jpg/01/40/78/74/500_F_140787403_L636c8ZrnOwgSJuqZanNwlKZ0xKgQdUb.jpg