SCHWIMMEN

SSV70 Halle-Neustadt e.V.

Wasserstand

2/2016

http://comps.canstockphoto.de/can-stock-photo_csp2289462.jpg

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Unser vorsommerlicher WASSERSTAND liefert die Rückschau auf die wunderschöne Frühlingsausfahrt der Senioren, auf unseren sehr gut besuchten Einladungswettkampf, den „23. Leisslinger Pokal“ und auf die „zauberhafte“ Ferienfreizeit unserer Grundschulkinder.
Der Sommer, die heiß ersehnte Urlaubszeit vor allem für Berufstätige und Schüler, wo auch immer geplant, steht schon unmittelbar vor der Tür. Aber nicht jeder wird sechs Wochen Ferienzeit auch Urlaubszeit haben, deshalb bemühe ich mich seit vielen Jahren um ein Sporttreiben in den hallenser Schwimmhallen während deren sommerlicher Schließzeit. So können wir allen Mitgliedern insbesondere den Senioren und Rehasportlern auch in diesem Sommer anbieten, vier Wochen unserem Schwimmsport nachzugehen ohne sich dem Stress im Freibad auszusetzen. Allerdings muss anfangs der Weg in die Robert-Koch-Straße gemacht werden, da in der Neustädter Schwimmhalle die Dachsanierung unübersehbar ist. Beim sommerlichen Üben wird man nicht die gewohnten Gesichter der „eigenen“ Gruppe sehen, sondern lernt andere Menschen kennen, die auch dasselbe Interesse haben - im Wasser ihrem Hobby nachgehen. Andererseits muss sich keiner an die sonstigen festen Zeiten halten, sondern kann kommen-üben-gehen wann er will in den angebotenen Zeiten.
Ich fordere hiermit alle Mitglieder auf, so sie nicht im Urlaub an fernen Orten weilen und die Arbeitszeit es zulässt, besuchen sie unser Sommertraining, gehen Sie zur Wassergymnastik, zur Aqua-Fitness oder schwimmen schnell oder geruhsam so oft sie wollen!

In jedem Falle wünsche ich Ihnen einen erholsamen Sommer!

Marion Mehlis

Inhaltsverzeichnis

Editorial		2
In eigener Sache	Termine und Informationen	3
Wasserspritzer	Hoher Seegang durch rote SSV 70 Tümmler	4
Jugend	17 kleine Hexen, Teufel und Vampire der SSV70 wohnen für eine Woche am Auerberg	6
Senioren	Mineralien beeindrucken Senioren	9
Wissenswertes	Korrekte Laufhaltung beim Aqua-Joggen	11
Letzte Seite	Gemeinsames Sommertrainingsangebot für alle Mitglieder	12

Impressum

Text- & Bildredaktion und Layout: Julia Schierhorn, Druck: SSV 70 Halle-Neustadt e.V.

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

Beitragskassierung 2. Halbjahr 2016 für Barzahler
Termine: 21., 22. und 24. Juni 15-19.00 Uhr im Vereinsraum
oder Sie lassen sich ein Formular für Lastschriftmandat vom Trainer geben!

Sommerfest
Am Donnerstag den 23. Juni erwartet der Vorstand an Grill und Getränkestand all diejenigen Mitglieder und Angehörigen ab 18 Uhr auf der Wiese hinter der Schwimmhalle, die Lust haben miteinander zu sitzen, zu schwatzen oder zu spielen!

Letzter Trainingstag
vor der Sommerpause ist für alle Gruppen in der Woche vor dem 24.06.2016.
Wir beginnen mit allen Sportangeboten ab **15. August** 2016. Die eventuell veränderten Trainingszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder dem Aushang ab 8.08.16 im Schwimmhalleneingang.

Gemeinsames Sommertrainingsangebot für alle Mitglieder
3 Wochen im Juli und 1 Woche im August sind wir für Sie und Ihr Sporttreiben da. Die konkreten Angebote finden Sie auf der LETZTEN SEITE

Neptunfest
Alle mutigen Kinder sind am 20. August zum Neptunfest ab 14.00 Uhr in das Heidebad eingeladen. Siehe Seite 8

Salzpokal
Am 22. und 23. Oktober ist unser Einladungswettkampf geplant, der wiederum die Hilfe von Vielen benötigt.

Spendenbitte
An alle zufriedenen Kursteilnehmer im Präventionssport, die eine Kostenerstattung ihrer Krankenkasse erhalten haben, richtet sich die Bitte um eine kleine Spende für die Vereinskasse:

SSV 70 Halle Neustadt e.V.
IBAN 48 8005 3762 0389 3075 13

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
die Postanschrift Am Burgwall 29, 06193 Wettin-Löbejün OT Brachwitz nutzen.

Hoher Seegang durch rote SSV 70 Tümmler

- der 23. Leisslinger Pokal am 16./17. April –

Wie es seit vielen Jahren in der SSV 70 Halle-Neustadt inzwischen nun schon zur Tradition geworden war, konnten Freunde und Liebhaber des Wassers auch in diesem Frühjahr in großem Rahmen ihre „schwimmerischen“ Fähigkeiten und ihr sportliches Talent unter Beweis stellen. Denn Mitte April bot der 23. Leisslinger Pokal für Wasserratten von nah und fern wieder einmal eine der begehrtesten Möglichkeiten, im kühlen Nass mit Schnelligkeit und ausgefeilter Schwimmtechnik zu glänzen. So traten 23 Vereine und somit insgesamt mehr als 400 Schwimmern an den Start, um ein erlebnisreiches Wochenende gemeinsam mit Gleichgesinnten und einer Menge Adrenalin zu verbringen.

Höhepunkt dieser Sportveranstaltung bildete unter anderem die traditionellen und aufregenden Leisslinger Staffeln, welche in diesem Jahr vom SSV Leutzsch gewonnen wurden. Jedoch strampelten sich die Schwimmer der SSV 70 Halle-Neustadtdicht dahinter auf das Siegerpodest. Wer denkt, es sei unmöglich, sich mit einem Regenschirm in der Hand im Wasser vorwärts zu bewegen, sich mit einem Kameraden auf dem Rücken abzustrampeln oder atemlose 25 m zu absolvieren, der durfte selbst als Zuschauer das Luft holen nicht vergessen. Natürlich konnten die vielen Menschen auf der Tribüne aber auch bei bekannteren Disziplinen staunen, bei denen sich die Schwimmer ein Kopf-an-Kopfrennen boten und den Wettkampf somit zum spektakulären Schauspiel aufblühen ließen. Hierbei wollen wir nicht den legendären Wettkampf 29, den Lotto Sprint-Lauf männlich, außen vor lassen, bei dem wirklich jede Bahn durch einen Poseidon unserer SSV 70 in eine tosende Wasserwelle verwandelt wurde ;-). Doch auch unsere Wassernixen ließen die Konkurrenz die schnellen Schwanzflossen nur noch von hinten erkennen.

Nach den mehr als 2.100 Einzelstarts waren schlussendlich auch die Kampfrichter „am Ende“. Hinsichtlich der mehr als 500 Läufe schmerzten nicht nur den unzähligen Schwimmern die Glieder, sondern vor allem die Schwimmrichter klagten über schwere Beine, die Zeitnehmer hatten träge Arme.

Doch selbstverständlich konnten am Ende des Tages nicht nur jene mit ihren Leistungen zufrieden sein, sondern vor allem die Schwimmer, die im Rahmen dieser Veranstaltung eine neue persönliche Bestzeit erzielten uns sich einen Platz auf dem Siegertreppchen erschwimmen konnten. Auch unser Verein räumte an diesem Wochenende wieder einmal ordentlich ab und strahlte mit persönlichen Bestzeiten, die das tägliche Training nach der Schule belohnten. Herzlichen Glückwunsch an alle Schwimmer daher noch einmal an dieser Stelle! Den stolzen Pokal krallte sich dieses Jahr in der Gesamtwertung bei den Mädchen letztendlich der SSV Leutzsch, während in der Wertung der männlichen Teilnehmer die Jungs vom SV Halle den Leisslinger Pokal abstaubten. Die SSV 70 belegte allerdings einen beachtlichen vierten Platz in beiden Gesamtwertungen. Gratulation!

Doch besondere Anerkennung gilt auch den fleißigen Helferinnen und Helfern, ohne die solch ein erlebnisreiches Wochenende im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen wäre. Durch die Teilnahme an der Organisations-Team Besprechung konnte ich dieses Jahr besonders realisieren, welch zeitlicher und finanzieller Aufwand hinter diesem Wettkampf steckt. Daher danken wir der zahlreichen persönlichen Unterstützung an diesen beiden Tagen. Die Helfer am Grill sorgten für das leibliche Wohl der Gäste sowie der Teilnehmer und auch in den Pausen zwischen den Wettkämpfen konnte es aufgrund des Bastelstands und einem lustigem Quiz nicht langweilig werden.

Doch lange wird das nächste Event nicht auf sich warten, denn der baldige Salzpokal im Herbst wird die nächste Herausforderung darstellen: nicht nur für Helfer, auch für unsere Schwimmer - doch wir freuen uns schon!

Natalie Bätz
Kampfrichterin

17 kleine Hexen, Teufel und Vampire der SSV70 wohnen für eine Woche am Auerberg

Fröhlich und neugierig zugleich bezogen in den Pfingstferien die Kinder der 1. bis zur 3. Klasse das Haupthaus im *„Feriendorf am Auerberg“*(Stolberg Harz). Die Zimmeraufteilung war schnell erledigt. Auf dem Freigelände spielten die 6 Jungen Fußball, wie noch viele Male in dieser Woche. Mit den Mädchen wurden Schwungtuchspiele ausprobiert, bis es auch schon das erste Abendessen gab. Danach wollten wir unsere Umgebung auskundschaften. Im nahe gelegenen Wald sollte der *„Frankenteich“* gesucht werden. Doch der Weg gestaltete sich länger als gedacht. Unterwegs wurden bereits *„Stöcker“* gesammelt, die später als Hexenbesenstile dienen sollten. Am Teich angelangt, sprangen die Kinder über eine kleine Staumauer. Wir entschlossen uns für denselben Rückweg. Nun war es bereits dämmerig, da natürlich auch jeder *„Försterstand“* erkundet werden musste. Doch wer denkt, die Kinder schliefen anschließend sofort friedlich ein, weit gefehlt, vor Mitternacht gab es am ersten Tag noch keine Ruhe.

Für den nächsten Tag war eine Fahrt nach Stolberg geplant. Es wurden Lunchpakete fertig gestellt. Stolberg war erreicht und alle warteten friedlich bei schönstem Wetter an der Touristeninformation, auf unsere Stadtführerin. Es gab eine Menge über Fachwerkhäuser, das Stadttor, ein ehemaliges Waisenhaus, sowie über das Ritterhau zu berichten. Quer durch Stolberg führte uns der Weg zum Schloss. Dort angekommen, verwandelte sich unsere Stadtführerin plötzlich in ein *„Dienstmädchen“*. Die Mädchen und Jungen durften die Eingangstreppe zu zweit heraufschreiten, wie es in vergangenen Zeiten üblich war. Das war ein Gelächter, konnte man sich dies kaum vorstellen. Im Verließ des Schlosses wurde es etwas unheimlich, da das Licht erlosch und uns sogar eine Ratte und ein Mäuschen über den Weg liefen. Glücklich wieder bei Tageslicht und strahlendem Sonnenschein zurück, verspeiste unsere Gruppe gemeinsam die Lunchpakete. Frisch gestärkt ging´s nun in das Spaßbad „*Thyragrotte“*. Die Zeit zum Toben im Strömungskanal, auf der Breitrutsche, im Whirlpool war viel zu schnell vorbei und es sollte der Heimweg angetreten werden. Nicht bei allen Kindern rief es Begeisterungsstürme hervor, als es hieß, wir fahren nicht zurück, sondern wandern durch Wald. Völlig ausgehungert kamen wir gerade rechtzeitig zum Abendessen. Es gab *„Hamburger“*, die man sich selbst belegen durfte. Außerdem gab es im Zimmer der Mädchen der 2. Klasse und im Flur eine riesige Überschwemmung, die Frau Schierhorn und Frau Bischoff am Abend noch beseitigten. Aber heute schlief unsere *Hexengesellschaft* friedlich bis das nächste Frühstück rief.

Viel Wissenswertes über den Wald und seine Bewohner erfuhren wir am dritten Tag bei einer Försterwanderung. Gewarnt wurde vor der Tollwut und dem Fuchsbandwurm. Anschließend durfte auf dem Spielplatz nach *„Herzenslust“* getobt werden. Nudeln mit Tomatensoße hatten sich die Kinder am Mittag verdient.

Am Nachmittag bastelten wir gemeinsam die Hexenbesen. Nach einem kurzen *„Fotoshooting“* mit den Hexen-, Teufel- und Vampirkostümen begann die *„Hexenprüfung“*. Verschiedene Rätsel wurden gelöst, ein Parcours bewältigt, Hexenlachen erklang, ein ausgedachter Zauberspruch wurde gesagt und die Zeit verging wie im Flug. Natürlich gaben sich alle Hexenkinder sehr viel Mühe und bestanden die Prüfung. Am Abend spielten wir auf dem Gelände und sahen uns den Film *„Bibi und Tina“* im Speiseraum an.

Am vorletzten Tag fuhren wir mit dem Bus zur *„Karsthöhle Heimkehle“*. Zuvor hatten wir noch Zeit in Stolberg kleine Andenken zu kaufen, meist von den Mädchen genutzt. Bis zur Führung durch die Höhle war noch ausreichend Zeit zum Spielen auf dem idyllisch gelegenen Spielplatz. Die Jungen spielten lieber am Fluss. Die *„Heimkehle“* ist eine Gipshöhle. An einigen Stellen ist sie mit Wasser gefüllt und im Winter dient sie u.a. als Fledermausquartier.

Anschließend wurden die Reste der Lunchpakete verspeist und wiederum der Spielplatz erobert, bis uns der Bus zur Unterkunft zurückbrachte. Am Abend fand eine Disco für das gesamte Feriendorf statt. Leider fanden sich aus unserer Gruppe nur wenige Tänzer. Aber das gemeinsame Spiel auf dem Gelände und das Fußballspiel der Jungen bereitete sehr viel Spaß.

Nach dem Frühstück wurden am Freitag in aller Ruhe die *„verwüsteten“* Zimmer gereinigt, Sachen gepackt und alle Hexen und Teufel sammelten sich zur Auswertung an der Lagerfeuerstelle. Alle Kinder erhielten für die bestandene Prüfung ihr *„Hexendiplom“* mit einem passenden *„Namen“*.

Am letzten Tag gab es, zur Freude aller Kinder, Eierkuchen zum Mittag. Nun ging es noch über den *"Trimm Dich Pfad"* bis zum *„Josephskreuz"* auf den Auerberg. Dort wurden alle in zwei Gruppen aufgeteilt und durften die Aussicht in lichter Höhe genießen. Nach einer kleinen Spielplatzrunde liefen wir den Berg hinunter ins Feriendorf. Am Nachmittag wurden die Kinder von ihren Eltern oder Großeltern abgeholt und konnten wohlbehalten mit neuen, schönen Erinnerungen nach Hause *„fliegen*".

Zum Schluss kann ich nur zusammenfassen, dass eine erlebnisreiche Woche viel zu schnell zu Ende ging und hoffe, dass sich im nächsten Jahr vielleicht ein paar mehr Kinder trauen, am Erholungslager teilzunehmen.

Yvonne Bischoff
Vereinsassistentin

---

http://previews.123rf.com/images/tigatelu/tigatelu1409/tigatelu140900028/31664903-Poseidon-Cartoon-Lizenzfreie-Bilder.jpg

Neptun ruft euch zur Taufe!

Am **20.08.2016** ist es wieder so weit:
Neptun steigt aus den Fluten,
um seine alljährliche Taufe
für die Schwimmer
der SSV 70 Halle Neustadt vorzunehmen!

Seid hierfür in der Zeit von **14 – 16 Uhr im Heidebad.**
Euch erwarten außerdem Spiele, Badespaß und Eis!

Natürlich dürft ihr die ganze Familie zu diesem Erlebnis mitbringen.

Bitte den Mitgliedsausweis nicht vergessen!

Eure Jugendleitung

Mineralien beeindrucken Senioren

Fröhlich schnatternd startete unsere Reisegesellschaft um 8.00 Uhr vom Nietlebener Parkplatz. Diesmal brauchten wir zwei *„Merseburger“* Busse, denn der *„Ansturm“* auf die Fahrt war riesig. Jeder Teilnehmer hatte, von Dr. Irmscher bestens organisiert, seinen zugewiesenen Sitzplatz.

In Freiberg angekommen, strahlte die Sonne vom Himmel. Wir liefen ein kurzes Stück zur Mineralienschau *„Terra Mineralia“*. Sie ist untergebracht im Schloss *„Freudenstein“*. Es ist die größte und schönste Mineralienausstellung in ganz Deutschland. Zur Besichtigung der Ausstellung wurden wir in vier Gruppen eingeteilt.

Die Museumsführer erklärten uns anschaulich viele der 3.500 Mineralien aus den einzelnen Fundorten unterschiedlicher Kontinente. Egal ob Opal, Amethyst, Aquamarin oder Quarz in ihren verschiedensten und ursprünglichen Formen, waren alle traumhaft schön. Es glitzerte ein Mineral und Edelstein farbenfroher, als der Andere. Im angrenzenden Museumsshop konnten noch einige kleinere Exemplare erworben werden.

Nun ging es über einen kurzen Weg am Schloss vorbei zum Mittagessen im *„Schwanenschlösschen“*. Das lag sehr idyllisch an einem Teich. Schmackhaft war hier jedes Essen, welches unsere Senioren am Morgen bereits im Bus ausgesucht hatten.

Nachdem alle Rechnungen beglichen waren, fuhren wir am Nachmittag nach Marienberg in das Erlebnisbad *„Aqua Marien“*. Hier konnte sich bis zum frühen Abend entspannt werden. Im Außenbereich gab es ein Solebecken, im Innenbereich ein Wellenbecken und ein Schwimmerbecken, welche ausgiebig genutzt wurden. In der Sauna fanden ebenfalls einige Senioren Ruhe und Erholung.

Glücklich und zufrieden startete unsere Reisegesellschaft um 18:00 Uhr in Richtung Heimat. Es war eine logistische Meisterleistung von unserem Seniorenwart Dr. Irmscher mit einer so großen Gruppe einen so wundervollen und erlebnisreichen Tag durchzuführen. An dieser Stelle noch einmal recht herzlichen *Dank* dafür!

Yvonne Bischoff
Vereinsassistentin

Die nächste Fahrt findet am Donnerstag, den **15. 09. 2016** zum Baumwipfelpfad im Naturpark Hainich und in die Parkanlagen in Bad Langensalza statt, der Wellness-Teil erfolgt in der Friederikentherme.

Infoblatt: ab 06.06.16
Listeneintrag mit Bezahlung: ab 13.06.16

Korrekte Laufhaltung beim Aqua-Joggen

Bevor Sie zu laufen beginnen, bitte die orthopädisch günstige Laufhaltung einnehmen.
Folgende Merkmale zeichnen sie aus:

- ✓ Leichte Vorlage des Körpers
- ✓ Aufrechte Kopfhaltung
- ✓ Anspannung der Bauchmuskulatur
- ✓ Aufrichtung der Brustwirbelsäule
- ✓ Ellbogenbeugung ca. 90 °
- ✓ Hände schneiden durchs Wasser

Handbuch Aquajogging Autoren Birkner/Roschinski Meyer & Meyer Verlag

Vermeiden Sie bitte folgende typischen Fehler:

1. Die **Körperhaltung ist zu aufrecht** und es wird kaum gelaufen eher nach unten getreten oder Rad gefahren wird, da ein effektives Rückführen des Beines kaum möglich ist. Auch die Arme kommen so nicht voll zum Einsatz.

2. Der **Oberkörper wird gekrümmt,** so dass in der Nackenmuskulatur ständige Spannungen entstehen und auch die Atmung beengt wird, was beides aus orthopädischer Sicht abzulehnen ist.

3. Der **Körper wird zu weit vorgelegt** und damit wird die Laufbewegung in eine Schwimmbewegung überführt, die häufig schneller ist (Verringerung des Wasserwiderstandes), aber eben auch weniger muskuläre Belastung und damit weniger Effektivität bewirkt. Dazu kommt, dass im Halswirbel-und Lendenwirbelbereich überstreckt wird und sich dies auf Dauer aus orthopädische Sicht negativ auswirkt. Die Auftriebskraft des Aqua-Joggers verstärkt die schlechten Auswirkungen in der Lendenwirbelsäule zusätzlich. Ein Vorschwingen der Beine ist aus dieser Haltung nicht möglich, aber ganz wesentlicher Inhalt des Joggens.

Während Ihrer Stunde bitte bewusst mehrmals Ihre Körperhaltung kontrollieren und auf die Hinweise des Trainers achten, denn wenn die Lauftechnik mit der korrekten Körperhaltung automatisiert ist, kann man sich auch auf andere Bewegungen der Arme oder auf Geräte viel besser konzentrieren!

Gemeinsames Sommertrainingsangebot für alle Mitglieder

Generell kann jedes Mitglied in dieser Zeit unabhängig von seiner Gruppe und regulärer Übungszeit in die Schwimmhalle kommen, es sind immer TrainerInnen anwesend, die Sie kennen! Nutzen Sie die Chance, auch und gerade an heißen Tagen, im Sommer fit zu bleiben und andere Schwimmfreunde kennenzulernen oder wiederzutreffen!
Rehasportler mit Verordnung erwarten wir 1 x wöchentlich zu einer der angebotenen Zeiten.

Angebot Juli:

- **ab 27. Juni bis 15. Juli besteht 3 Wochen die Möglichkeit**
- **in der Schwimmhalle Robert-Koch-Straße**
- **montags bis freitags**
- **14.00-16.00 Uhr sowie 18.00-20.00 Uhr zu üben**

Hinweise:

- es kann jederzeit geschwommen werden
- auf den beiden Randbahnen findet ab **14.00** und ab **15.00 Uhr** unter Anleitung Wassergymnastik für **Senioren** und **Reha-Mitglieder** statt
- ab **18.00** und ab **19.00 Uhr** wird **Aqua-Fitness** angeboten
- für **Familien** liegt Spielzeug von **18.00-20.00 Uhr** bereit

Angebot August:

- **ab 8. bis 12. August besteht die Möglichkeit**
- **in der Schwimmhalle Neustadt**
- **montags bis freitags**
- **14.30 - 17.30 Uhr zu üben**

Hinweise:

- es kann jederzeit geschwommen werden
- auf den beiden Randbahnen findet ab **14.30** und ab **15.30 Uhr** unter Anleitung **Wassergymnastik** für **Senioren** und **Reha-Mitglieder** statt
- ab **16.30 Uhr** wird **Aqua-Fitness** angeboten
- für **Familien** liegt Spielzeug am Lehrschwimmbecken bereit

Am Eingang der Schwimmhallen liegen wie gewohnt die Anwesenheitslisten der Vereine aus, in die Sie sich bitte korrekt einzeln eintragen (Kostenteilung zwischen den Vereinen nach Personenzahl). Bitte Mitgliedsausweis mitbringen! (Angehörige und Nichtmitglieder können nicht teilnehmen)

Viel Spaß auch außerhalb der offiziellen Öffnungszeit der Schwimmhallen
wünscht Ihnen/Dir
der Stadtfachausschuss Schwimmen des Stadtsportbundes Halle!