



Wasserstand 4/2015



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

2015 war ein Jahr voller aufwühlender Bilder und berührender Schicksale. Es war vor allem das Jahr des Terrors und der Flüchtlingskrise: Millionen Menschen flohen und fliehen vor Krieg, Hunger und Elend. Paris fällt zwei Terroranschlägen anheim und versetzt die Welt damit in einen Zustand zwischen Atemlosigkeit und Schockstarre. Jeder muss mit seiner Trauer, Wut und Hilflosigkeit selbst umgehen und damit, dass es nicht auf alle Fragen eine Antwort geben wird. Es sollte uns aber wichtig sein, am Schicksal aller Menschen Anteil zu nehmen und damit meine ich nicht nur das, der globalen Menschheit, sondern auch jenes unserer Mitmenschen. Denn „Jedes Mal, wenn zwei Menschen einander verzeihen und jedes Mal, wenn ihr einem Menschen hilft, ist Weihnachten.“

Auch unser Verein kommt ohne all die viele ehrenamtliche Hilfe nicht aus. Zahlreiche Mitglieder, Eltern und Großeltern halfen bei der Vorbereitung und Durchführung des 24. Salzpokals und trugen zu dessen Erfolg bei. Ein ganz großer Dank geht dafür an alle. Ohne Unterstützung würden unsere Sportler nur halb so erfolgreich dastehen. Hier sollte die Weihnachtszeit für ein kurzes Innehalten und „Danke-sagen“ stehen. Weihnachten steht aber nicht nur für Familie, Ruhe und Geborgenheit, sondern auch für Leckereien und Genuss. Am 17. Dezember können sich daher unsere Mitglieder zur Weihnachtsfeier einfinden und die Gelegenheit nutzen, nett beieinander zu sitzen, auf das letzte Jahr zurückzublicken, und den ein oder anderen Bissen oder Schluck zu genießen.

Wir wünschen allen Mitgliedern insbesondere denen deren Gesundheit es momentan nicht erlaubt bei uns zu sein, eine Besinnliche, Frohe und Friedvolle Weihnacht und ein wenig Freude beim Lesen des Wasserstandes. Lassen sie sich vom Bericht über die Adventsfahrt fesseln und lesen sie die Informationen des Vorstandes mit der Bitte um die Berücksichtigung der Hinweise. Für 2016 wünschen wir allen Mitgliedern, dass es ein Gutes ein Sportliches und vor allem Gesundes, Neues Jahr wird.

Jana Reißmann

Inhaltsverzeichnis

Editorial		2
In eigener Sache	Termine und Informationen	3
Vorstand	Mitgliederversammlung 2016	4
Vorstand informiert	Verhalten und Sicherheit	5
Senioren	Wellness und Adventsstimmung	6
Wissenswertes	Tipps zum rückengerechten Bewegen im Wasser	7
Letzte Seite	Weihnacht	8

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.

Beitragskassierung 1. Halbjahr 2016 für Barzahler

14.12., Montag 18.00-19.00 Uhr
15.12., Dienstag 15.00-18.30 Uhr
16.12., Mittwoch 15.00-18.30 Uhr

Jeweils im Vereinsraum im Obergeschoss der Schwimmhalle.

Bitte nutzen Sie unbedingt einen dieser Termine oder gehen Sie zum bargeldlosen Zahlen über und stellen einen Lastschriftauftrag aus (Formular vom Trainer erhältlich).

Letzter Trainingstag

vor dem Jahreswechsel ist für alle Gruppen in der Woche vor dem 19.12.2015.

Erster Trainingstag

Die Samstaggruppen beginnen am 2.1.16. Die Wettkampfsportler (Klasse 4 und älter) am 4.1. und alle anderen Sportangebote ab **7. Januar** 2016.

Freie Plätze

Es gibt derzeit im Familienschwimmen samstags (15.30-17.30 Uhr), in der Kleinkinderwassergewöhnung montags (15-16 Uhr) und in den Kinder-Seepferdchen-Gruppen freie Plätze. Weitere Infos sind auf unserer Homepage www.ssv70.de zu finden.

Spendendank

Wir danken Familie Stiener für die Kühlschrankspende!

Spendenbitte

Für alle Menschen, die am Ende des Jahres noch eine kleine Summe für gute Zwecke erübrigen können, mit der Arbeit unseres Vereins zufrieden sind und diese unterstützen möchten, sei hier die Bankverbindung genannt:

SSV 70 Halle-Neustadt e.V.

IBAN DE 4880 0537 6203 8930 7513

Verwendungszweck: Spende und Name des Spenders

Die Spendenquittung stellen wir Ihnen noch in diesem Jahr zu!



Kontakt

Bei Fragen / Problemen bzgl. der Mitgliedschaft, sowie Anmeldungen bitte ab 7.1. 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.

Vorstand

Einladung zur Mitgliederversammlung der SSV 70 Halle-Neustadt e.V.

Liebe Mitglieder,

der Vorstand lädt Euch/Sie zur Mitgliederversammlung (MV) 2016

am **05.03.2016** um **10:00 Uhr** in den **KulturTREFF Halle-Neustadt**,
Am Station 6, 06126 Halle/Saale

recht herzlich ein.

Die **Tagesordnung** umfasst folgende Punkte:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Anträge zur Änderung / Ergänzung der Tagesordnung
4. Beschluss zur endgültigen Tagesordnung
5. Bericht des Vorstands
6. Bericht zur Haushaltsabrechnung 2015
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Diskussion zu den Berichten
9. Beschluss zur Haushaltsabrechnung 2015 und Entlastung des Vorstands
10. Vorstellung des Entwurfes des Haushaltsplans 2016
11. Beschluss zum Haushaltsplan 2016
12. Behandlung und Beschlussfassung zu Anträgen an die MV
13. Sonstiges

Stimmrecht besitzen laut Satzung alle Mitglieder **ab dem vollendeten 16. Lebensjahr**. Über die Teilnahme vieler junger Mitglieder freuen wir uns besonders.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Matthias Mitte
1. Vorsitzender

Vorstand informiert

Üben wann und wo man möchte in der Schwimmhalle? – nur wenn Eintritt bezahlt wird!

Die überwiegende Mehrheit unserer Mitglieder, die mit dem Ausweis ohne an der Kasse zu bezahlen, die Schwimmhalle betritt, hält sich an diese Regeln - 15 min vor der Trainingszeit Umkleiden, Üben auf den angemieteten Bahnen zu der Zeit, die dieser Trainingsgruppe zur Verfügung steht. Sowie ca. 15 min anschließend Dusch- und Ankleidezeit im Untergeschoss.

Für alle anderen und auch für unsere neuen Mitglieder hier nochmals deutlich:

Es ist **nicht** möglich:

- noch länger zu verbleiben oder sein Kind noch länger baden zu lassen
- das Nichtschwimmerbecken, andere Bahnen oder den Whirlpool zu nutzen
- zu anderen Zeiten die Schwimmhalle mit dem Ausweis zu besuchen
- den Mitgliedsausweis zu übertragen
- Angehörige, die nicht Mitglieder sind, mitzubringen
- zwischen den Gruppen zu wechseln
- Stunden, die man nicht besucht hat, in anderen Gruppen nachzuholen

Ausnahmen sind möglich, wenn der jeweilige Trainer dies wünscht.

Alle, die sich nicht an diese Bedingungen halten, gefährden unseren Vertrag mit dem Betreiber der Schwimmhalle oder unterlaufen die Vorgaben der Krankenkassen.

Sicherheit abgestellter Fahrräder vor der Schwimmhalle

In den letzten Wochen ist es leider verstärkt zu Diebstählen von Fahrrädern oder auch Fahrradteilen auf dem Fahrrad - Abstellplatz vor der Schwimmhalle gekommen.



Der Vorstand hat sich daraufhin sowohl an die zuständige Polizeidienststelle als auch an die Bäder Halle GmbH als Schwimmhallen-Betreiber gewendet und um Maßnahmen gebeten, die die Sicherheit der abgestellten Fahrräder verbessern sollen.

Der Schwimmhallenbetreiber sieht leider keine Möglichkeit, die Sicherheit am Abstellplatz zu verbessern. Die einzige Möglichkeit besteht in einer sorgfältigen Absicherung und der Verwendung von qualitativ hochwertigen Schlössern o.ä. Sicherungen. Leicht zu entfernende Teile mit Schnellverschlüssen wie z.B. Sättel sollten besser entfernt und mit in die Schwimmhalle genommen werden. Es kann auch sinnvoll sein, das Fahrrad an einem besser einzusehenden Ort abzustellen.

Wir bitten um die Berücksichtigung der Hinweise.

Der Vorstand

Wellness und Adventsstimmung

versprach die Vorankündigung der Adventsfahrt der Senior*innen am Donnerstag, dem 03.12.15. Der „run“ auf die Teilnehmerliste war in diesem Jahr ungewöhnlich hoch, selbst krankheitsbedingte Absagen konnten nicht verhindern, dass am Donnerstag 56 Teilnehmer pünktlich um 8.15 Uhr den Bus „stürmten“, um den gewünschten Sitzplatz zu ergattern. Dabei überraschte uns unser Merseburger Busunternehmen mit einem funkelneuen Gefährt, so dass wir mit unserem freundlichen Fahrer Jens zur „Jungfernfahrt“ nach Bad Lauterberg starten konnten. Dazu hatte uns Petrus den ganzen Tag ideales Ausflugswetter für diese Jahreszeit bereitgestellt. Befürchtungen von Schnee, Glatteis und Verkehrschaos bei unserer Harzquerung waren also völlig unbegründet. Als Stimmungsstarter wurde traditionell ein Piccolo-Rotkäppchen überreicht, das uns Yvonne Bischoff liebevoll adventlich dekoriert hatte. Dafür ein großes Dankeschön. Nach einer entspannten Fahrt via A 143 bzw. 38 bis hinter Nordhausen und anschließend über gut ausgebaute Straßen nordwärts Richtung Bad Lauterberg konnte pünktlich um 10 Uhr unser Wellnessprogramm in der Kirchberg-Therme starten.

Während das Einchecken zügig vonstatten ging, schien der Umkleidebereich dem Besucheransturm von 55 Personen kaum gewachsen. Doch „thermenerfahren“, wie wir alle inzwischen sind, fanden wir unkomplizierte Lösungen. Die anschließend vorgefundene Thermenlandschaft, im Internet und Prospekt als „besonderes Highlight“ angekündigt, erwies sich dann aber als schnell überschaubar, zumal ein 36° Thermalsolebecken sich als nichts anderes als ein auch noch relativ klein dimensionierter Whirlpool zu erkennen gab. So blieben nur die Süßwasserlagune mit Wasserfall und Wildwasserbach sowie ein Thermal-Sole-Becken zum „Planschen“. Abwechslung schuf die mehrfach angebotene Wassergymnastik, die gern in Anspruch genommen wurde. Die Saunafreunde kamen dagegen in einer



ansprechenden Saunalandschaft mit mehreren Aufguss-Saunen, Außensauna mit Außenbecken, Bio-Sauna, Japan-Sauna, Salzgrotte, Laconium, Dampfbad und einem Ruhebereich mit Kaminlounge, Hängematten und Wasserbetten voll auf ihre Kosten. Im Thermen-Bistro mit Panoramablick erwartete uns ein vielseitiges und wohlschmeckendes Speisen- und Getränkeangebot zu recht moderaten Preisen. Die anschließende Harzquerung von Bad Lauterberg nach Braunlage, am Oderstausee entlang, wobei die schon tiefstehende Sonne malerische Lichtspiele in das teilweise enge Tal projizierte, und weiter über Elend, Königshütte der „kalten“ Bode folgend und anschließend kurz vor dem Oberharzstädtchen Elbingerode mit dem Blick auf das markante Bergpanorama mit Wurmberg, Brocken und Hohnkopf gehört zu den schönsten Harzrouten. Der B 27 folgend begrüßte uns im Mühlental bereits das Schloß Wernigerode. Enge, von Fachwerkgebäuden gesäumte Straßen bis zu unserem Busparkplatz am Anger, gewissermaßen eine Stadtrundfahrt um die historische Altstadt, stimmten uns auf unseren Bummel durch die adventlich geschmückte Altstadt ein. Entlang der verkehrsberuhigten Hauptgeschäftsstraße mit wunderschönen Fachwerkfassaden und geschmackvoll gestalteten Schaufensterauslagen ging`s zielstrebig zum Weihnachtsmarkt am Wernigeröder Rathaus, mit einbrechender Dämmerung ein bezauberndes Ambiente. Bei Glühwein, Würstchen und anderen Leckereien luden vor allem weihnachtlich gestaltete Innenhöfe zum Verweilen und Shoppen ein. Ein gelegentlicher Blick zur Uhr mahnte zum Abschied, pünktlich um 17.45 Uhr, ein großes Lob der Disziplin aller, traten wir unsere Rückfahrt an. Ein deutlich niedrigerer Geräuschpegel im Bus im Vergleich zur Hinreise galt als Indiz für einen schönen, aber anstrengenden Ausflug; vielleicht war dies aber auch dem Glühweingenuss geschuldet?

Dr. Bernd Irmscher (Seniorenwart)

Tipps zum rückengerechten Bewegen im Wasser

Viele Ärzte, Physiotherapeuten und Krankenkassen raten bei Rückenproblemen zu mehr Bewegung im Wasser. Die Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet, Bewegungen fallen leichter und man kann etwas für seine Ausdauer tun. Doch bei Rückenproblemen sollte man einige Hinweise beachten, damit beim Schwimmen kein weiterer Schaden entsteht, sondern der erhohnte positive Effekt überwiegt.

Wenn Sie Rückenbeschwerden haben, so sollten sie sich möglichst in der Rückenlage oder aufrecht im Wasser fortbewegen. Hierbei können Sie zwischen verschiedenen Varianten wählen:

1. a) Rückenschwimmen

Man liegt in Rückenlage auf dem Wasser und bewegt sich durch das wechselseitige Bewegen der Arme und Beine vorwärts.

1.b) Rückengleichschlag-Brustbeine

Wieder befinden wir uns in Rückenlage auf dem Wasser. Nun werden beide Arme gleichzeitig über Wasser nach oben geführt und die Hände werden kräftig gegen das Wasser abgedrückt. Die Beine werden im Grätschschwung dazu bewegt.

Bei beiden Varianten ist es enorm wichtig, den Kopf im Wasser abzulegen, um eine korrekte Wasserlage herzustellen und die Hals-Nacken-Muskulatur zu entspannen, sonst kommt es zu starken Verspannungen in beiden Bereichen. Es ist also zwingend erforderlich, die Haare nass zu machen oder auf eine Badekappe zurückzugreifen.

2. Beinbewegung mit der Nudel in Rückenlage

Bei dieser sehr entspannenden Variante legt man den Kopf auf der Nudel ab und kann zwischen einer Wechsel- oder Brustbeinschlagbewegung wählen. Die Wirbelsäule und die Halsmuskulatur werden entlastet und Sie kräftigen ihre Beinmuskulatur.



3. Laufen mit der Nudel

Sie können die Nudel auch als Auftriebsgerät im Wasser so nutzen, dass Sie ein Lauftraining absolvieren. Setzen Sie sich im Reitsitz auf die Nudel und versuchen Sie, die Laufbewegung an Land zu imitieren. Variieren Sie die Gangart (schnell, langsam, weite Schritte, kleine Schritte, Fahrradfahrbewegung, Wassertreten, etc.). Dazu können Sie die Arme kräftig mitbewegen oder gegen den Wasserwiderstand bewegen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie senkrecht bleiben und nicht in die Bauchlage verfallen.

4. Seitliches Brustschwimmen

Sollten Sie die Bauchlage nicht verlassen wollen, können Sie durch das seitliche Brustschwimmen vermeiden, dass die Halswirbelsäule zu stark überstreckt wird. Hierbei dreht man den Oberkörper zur rechten oder zur linken Seite ein und dreht den Kopf zur Seite. Auch mit der Nudel kann man das seitliche Brustschwimmen ausüben. Legen Sie die Arme auf die Nudelenden auf, drehen sich seitlich und üben den Grätschschwung der Beine aus.

Wir wünschen allen Mitgliedern ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Start in ein erfolgreiches Neues Jahr.

Weihnacht

Zeit der Weihnacht, immer wieder
rührst du an mein altes Herz,
führst es fromm zurück
in sein frühestes Glück,
kinderheimatwärts.

Sterne leuchten über Städte,
über Dörfer rings im Land.
Heilig still und weiß
liegt die Welt im Kreis
unter Gottes Hand.

Kinder singen vor den Türen:
„Stille Nacht, heilige Nacht!“
Durch die Scheiben bricht
hell ein Strom von Licht,
aller Glanz erwacht.

Und von Turm zu Turm ein Grüßen,
und von Herz zu Herz ein Sinn,
und die Liebe hält
aller Welt
ihre beiden Hände hin.

Gustav Falke (1853 – 1916)

© Can Stock Photo – csp 1193571

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100