

PLATSCH & KLATSCH

Aktuelle Informationen für die Mitglieder des Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.





LIEBE MITGLIEDER, FAMILIEN, FREUNDE,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein unglaubliches Jahr mit Schrecken, Masken, Abstand. Aber auch mit freudigen und lustigen Momenten. So wird es noch lange Zeit in unserer Erinnerung bleiben.

Unser Verein steht weiterhin auf festen Säulen. Das haben wir euch zu verdanken. Ihr seid es, die an uns glauben, uns ehrenamtlich unterstützen und an alternativen Trainingsangeboten teilnehmen.

Lasst uns gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückblicken. Wir lassen Veranstaltungen Revue passieren, erinnern uns an das Schwimmtraining unter Einhaltung der Hygieneregeln und natürlich an die Wiedereinführung unseren Vereinsmagazins „Platsch & Klatsch“.

Ebenso geben wir euch ein paar Tipps an die Hand, wie ihr euch während des Lock-Downs beschäftigen könnt. Sei es ein Basteltipp für die Kleinen oder Sportübungen für die Großen.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen!

Mit schwimmerischen Grüßen

Lisa Schmidt
Geschäftsführerin

INHALT

- 04** Aktuelles
Ausflug zum Wasserski



- 12** Jugend
Unsere Jugendwarte stellen sich vor

- 05** Aktuelles
Besuch im Tierpark



- 14** Vereinsleben
SV Halle für Zuhause



- 06** Aktuelles
Rewe Aktion – Wir sind dabei!

- 16** Vereinsleben
Ohrenblick – Hört ihr auch schon Podcasts?

- 07** Rund um's Training
Trainerwechsel in der LG1
Aktuelle Trainingssituation



- 18** Jugend
Basteltipp: Schwimmer-Marionette



- 09** Rund um's Training
Home-Workouts statt Wassertraining

- 19** Impressum

- 10** Breitensport
Fit durch den Jahreswechsel

AUSFLUG MIT DER LG1 ZUM WASSERSKI

Am 17. Oktober brachen die aktiven LG1 SchwimmerInnen trotz kühlen Temperaturen motiviert zum Wasserski fahren nach Paderborn auf. Da sie die Freibad-Wettkampfsaison aufgrund von Corona in diesem Jahr leider sausen lassen mussten, konnte das Feeling so im Lippesee nachgeholt werden.

Nach einigen Anläufen klappte es bei den meisten ganz gut – Naturtalente in ihrem Element Wasser eben. Neben dem klassischen Wasserski wurde auch Kneebord zu zweit auf einem Brett ausprobiert.

Nach zwei Stunden Spiel, Spaß und einigen Lachern, aufgrund witziger Stürze, wurden dann doch die Füße kalt. Es wurde warm geduscht bevor dann noch ein schönes Beisammensein beim Grillen folgte. Gut gesättigt und geschafft ging es anschließend für die LG1 SchwimmerInnen und TrainerInnen wieder nach Hause.



BESUCH IM TIERPARK OLDERDISSEN



Am 26. September konnte die Pandemie-Pause vorerst beendet und die erste Jugendveranstaltung seit sechs Monaten stattfinden. Ziel war der Tierpark Olderdissen, in dem elf Kinder die heimische Tierwelt entdeckten und die Spuren von Luchs, Otter und Co verfolgten.

Nachdem alle den Treffpunkt erreicht hatten und die Masken bei gewahrtem Abstand abgesetzt wurden, begann die Führung mit spannenden Infos über Uhu und Schneeeule, Kolkrahe und Pfau, bevor am Ottergehege eines der Tiere die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen auf sich zog. Über- und Unterwasser konnte der Otter bestaunt werden, der sogar den ein oder anderen Trick für die Zuschauer aufführte.

Gemäß den Einbahnstraßen-Regelungen, die Teil des Corona-Konzepts des Tierparks sind, führte uns der Rundgang zur nächsten Station, dem Bärengehege, wo die Braunbären Jule und Max gerade beim Spielen zu sehen waren. Fleißige Tierparkbesucher unter den Kindern konnten schon einige Details zu den berühmtesten Bewohnern Olderdissens nennen, aber für viele waren auch neue Informationen dabei.

Die Highlights des Ausflugs waren mit Sicherheit die Fütterungen der Wisente, Hirsche und Steinböcke, bei denen die Kinder den Tieren viel näher als bei einem gewöhnlichen Besuch kommen konnten. Auch interessant war ein Sprung-Wettbewerb am Luchs-Gehege, bei dem natürlich keiner der Teilnehmer die beeindruckende Distanz von sieben Metern erreichte, die ein Luchs mit Leichtigkeit aus dem Stand zurücklegen kann. Die Wolfsfamilie des Tierparks wollte sich leider nicht jedem zeigen, trotzdem konnten alle einige interessante Dinge über das Rudel lernen. Die Führung endete beim Gehege der Murmeltiere, die sich jedoch frei im Park bewegen und überall ihre Spuren hinterlassen.

Nach der Führung wurde es dringend Zeit für eine Pause. Alle hatten sich ausreichend Verpflegung mitgebracht, damit Kraft für das Toben auf dem Spielplatz getankt werden konnte. Pünktlich waren alle zurück beim Treffpunkt, wo die Kinder bereits von ihren Eltern erwartet wurden.



„SCHEINE FÜR VEREINE“

Eine Aktion von Rewe

UND WIR WAREN WIEDER DABEI!

Bereits im letzten Jahr haben wir an der bundesweiten Aktion „Scheine für Vereine“ von REWE teilgenommen. Dank euch haben wir für den Verein ein Waffeleisen für unseren Nikolausmarktstand sowie Springseile für den Trainingsbetrieb bestellen können. Dieses Jahr warten neue exklusive Prämien auf uns – die Jagd nach Vereinsscheinen begann bereits im November!

Wie lief die Aktion ab?

Jeder, der bei REWE einkaufen ging, hat ab einem Einkaufswert von 15,00 Euro Vereinsscheine erhalten und konnte diese für unseren Verein einlösen. Die gesamte Aktion lief bis zum 20.12.2020. Gesammelte Vereinsscheine können bis zum 31.12.2020 eingescannt werden. Eine kleine Anleitung dazu haben wir auf unserer Webseite veröffentlicht.

Welche Prämien erhält der Verein?

Aktuell zählen wir 1.185 Vereinsscheine, die wir gegen Prämien einlösen können.

Da die Prämien bis Ende Januar eingetauscht werden können, muss auf der nächsten Vorstandssitzung erst eine Entscheidung getroffen werden.

Was aber sicher ist: Die Vereinsscheine kommen der Jugend und dem Training zu Gute. Dieses Jahr vielleicht auch mehr dem Land- als dem Wassertraining. Lasst euch überraschen!



SV Halle (Westf.) e.V.

Auf die Prämien, fertig, los!

Pro **15€ Einkaufswert** erhaltet ihr im REWE und nahkauf Markt sowie im REWE Onlineshop **einen Vereinsschein**. Damit könnt ihr unserem Verein tolle **Gratisprämien** ermöglichen!*

Jetzt Vereinsscheine auf [rewede/scheinefürvereine](https://www.rewe.de/scheinefürvereine) oder in der **REWE App** unserem Verein zuordnen.

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 20.12.2020, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten und im REWE Onlineshop. Zuordnung der Vereinsscheine bis 31.12.2020, Prämienbestellung bis 31.01.2021. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter [rewede/scheinefürvereine](https://www.rewe.de/scheinefürvereine).

TRAINERWECHSEL IN DER LG1

Mit dem Ende der Sommerferien standen in der Leistungsgruppe des SV Halles einige Veränderungen an. Da einige ältere Schwimmer aus beruflichen Gründen seltener am Training teilnehmen können, dünnte die LG1 in den vergangenen Monaten etwas aus. Um diesem Trend entgegenzuwirken und jüngere Talente noch besser zu fördern und zu fordern, ist die bisherige Talente 5-Gruppe an die LG1-Gruppe angegliedert worden.

Doch damit nicht genug. Die bisherige Trainerin der LG1 Andrea Nolte-Schumacher trat ebenfalls ein wenig kürzer und überlässt das drei Mal wöchentlich stattfindende Training der LG1 nun Hayo Becker, Tom Neugebauer und Laura Schmidt.

Die Schwimmer der LG1 nahmen diese Entwicklung mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf. Natürlich ist es schade, dass Andrea nach so vielen Jahren der direkten Unterstützung der Gruppe nun in die zweite Reihe tritt, doch ist es auch eine Chance mit Hayo, Tom und Laura ein neues Trainerteam zu haben, dass die neue Generation der LG1 tatkräftig mit aufbaut. Außerdem erweist es sich in den letzten Wochen als sehr motivierend mit Tom und Laura zwei Trainer zu haben, die bis vor kurzem selbst noch in der LG1 schwammen und sich somit gut in die Schwimmer und ihre Trainingsvorstellungen hineinversetzen können!



Wir danken Andrea für ihr tolles Engagement, ihre Zeit, ihre Unterstützung und für alles, was sie neben dem eigentlichen Schwimmtraining für die Schwimmer und Schwimmerinnen auf die Beine gestellt hat!

Sie stand stets voller Motivation und Freude am Beckenrand und begleitete viele Schwimmgenerationen auf ihrem Weg.



AKTUELLE TRAININGSSITUATION

Nachdem der gesellschaftliche Lock-Down im März im Zuge der Corona-Krise auch jegliches Schwimmtraining bis Mai unterbunden hatte, waren alle SchwimmerInnen des SV Halle umso begeisterter, als es wieder losging.

Mit doppelt so breiten Bahnen wie bisher, versetztem Losschwimmen und Trainingsplänen auf Papier statt mündlichen Anweisungen wurde der Abstand zwischen den Schwimmern gewahrt und der Kontakt zu den Trainern minimiert. Auch wenn es am Anfang durchaus ungewöhnlich war mit den Wenden nicht nur die Schwimmrichtung, sondern gleich die ganze Bahn zu wechseln, gewöhnten sich alle zügig an die neuen Regelungen.

Für die jüngeren Schwimmer, die während des Trainings noch häufiger aus dem Wasser geholt werden, war es indes schwierig die Abstände auf den Bänken bei begrenztem Platz einzuhalten, doch dies funktionierte mit Hilfe der Trainer bald ebenfalls vorbildlich.

Umso trauriger ist es natürlich, dass das Training mit Schließung des Lindenbads am 19. Oktober abermals pausieren muss, doch sind wir frohen Mutes, dass das Training wieder starten kann, sobald sich die Corona-Krise wieder entspannt.



STATT WASSERTRAINING: HOME-WORKOUTS



Sechs Wochen lang hat die LG 1 bis Weihnachten fleißig per Home-Workout über das Videokonferenztool Zoom trainiert. Ob Vorschläge vom Schwimmverband NRW, eigene Ideen, klassische Fitnessübungen oder lustige Plank-Ball-Challenges – die Wettkampfmannschaft hat vieles ausprobiert. Ab dem neuen Jahr wird noch eine Schüppe draufgelegt. Mit Zugseilen ausgestattet wird mittwochs und freitags ideal auf's Schwimmen vorbereitet, bevor es wieder ins Wasser gehen kann.

Doch nicht nur das – auch die jüngeren Schwimmbegeisterten der Talente 1, 2 und 3 bekommen ab Januar einmal die Woche die Chance, sich vor der Kamera gemeinsam auszuworkouten und auszutauschen. **Das erste Training wird am Montag, den 4. Januar 2021 um 18:30 Uhr mit Laura unter diesem Link stattfinden:**

<https://uni-bielefeld.zoom.us/j/91604484817?pwd=Znk2WS9nZXUzcTZ-sOFczZmVncWVWUT09>

Das Trainerteam freut sich auf viele Aktive und schaut optimistisch ins neue Jahr, auf dass es auch bald wieder ins Wasser geht!



SCHON GEWUSST?

Zoom ist ein Video-, Audiokonferenz- und Bildschirmfreigabe-tool, mit dem bis zu 1.000 Teilnehmer gleichzeitig Meetings und Treffen online abhalten und mit dem Sie diese Sitzungen aufzeichnen können, um sie später anzuzeigen. Die virtuellen Meeting-Räume werden von einem Konferenzleiter, dem s.g. Host, gestartet und können von anderen Personen betreten werden. Dafür ist nichts weiter nötig als die Meeting-ID und das Meeting-Passwort.

FIT DURCH DEN JAHRESWECHSEL

mit Silke Schöning

Ohne Extra-Kilos in's neue Jahr starten

Auch ohne die zahlreichen Weihnachtsmärkte lauern jetzt wieder überall leckere, zusätzliche Kalorien! Für viele von uns kommt mit dem Lockdown und der Zeitumstellung auch der Sport zu kurz. Das kann zu ungeliebten Extra-Kilos führen.

Ernährung:

Backt Eure Weihnachtskekse selber! Dann könnt Ihr die Zuckermenge reduzieren oder den Zucker gegen andere Süßungsmittel austauschen. Hefe- und Biskuitteige sind kalorienärmer als alle anderen und verwendet Zartbitter- statt Vollmilkschokolade. Nicht den ganzen Keks mit Zucker- oder Schokoguss verzieren, sondern einfach nur mit dem Löffel ein wildes Muster erzeugen. Macht Eure Plätzchen auch einfach kleiner und flacher – so trickst Ihr Euren Kopf aus. Übrigens: am wenigsten Kalorien haben Kokosmakronen!

Auch Euer Heißgetränk könnt Ihr selber zaubern. Während ein Eierpunsch auf dem Weihnachtsmarkt mal locker 250 bis 400 Kalorien mitbringt, hat ein Grog nur 160. Aber auch ein fertiger Glühwein aus der Flasche hat mind. 210 Kalorien – für den Schuss Amaretto könnt Ihr nochmal 50 dazuzählen. Also macht lieber trockenen Rotwein mit leckeren Gewürzen heiß und spart mit dem Zucker.

Auf dem Weihnachtsteller sollten natürlich nicht nur Kekse sein, sondern auch Nüsse oder Mandarinen Platz haben!



Silke Schöning Personaltraining

Mein Training – Ihr Erfolg!
Ravensberger Str. 22, 33824 Werther
Tel.: 0175 4574571

www.schoening-personaltraining.de



Motivationstipps für Sport und Bewegung:

Early Bird! Was zuerst viel Überwindung kostet, lohnt sich: Den Tag mit Sport beginnen! Das gibt gleich morgens schon eine ordentliche Portion Endorphine und „man hat es schon hinter sich“. Die Gefahr der „Aufschieberitis“ ist auch vom Tisch.

Sport mit der Arbeit verbinden! Mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit, ein leichtes Workout in der Mittagspause und und und. Lasst Eurer Phantasie freien Lauf! Wer nach der Arbeit erstmal die Post oder Mails auf dem Sofa durchschaut, dem fällt es schwer, sich nochmal aufzuraffen!

Abwechslung! Das Fitnessstudio ist im Lockdown oder Ihr müsst noch mit dem Auto dorthin? Baut Euer Krafttraining in Eure Jogging- oder Walkingrunde ein! Dafür könnt Ihr Euch einfach ein Theraband einstecken. Auch Bänke und Treppen bieten großartige Möglichkeiten. Seid kreativ, wenn Ihr tagsüber nicht rauskommt: Beleuchtete Sport- oder Parkplätze gibt es genügend!

Sich verabreden! Alleine tut man sich oft schwer! Zu zweit sieht das schon ganz anders aus. Das Training wird kurzweilig und vergeht wie im Flug.

Die 5 Sekunden Regel von Mel Robbins! Ein sehr nützliches Tool zum Selbstmanagement: Das sieht so aus: „In einer halben Stunde ist es dunkel. Ich ziehe mich jetzt schnell um und walke noch eine Runde!“ 5-4-3-2-1 – GO!!!! Wenn Du jetzt nicht gestartet bist, wird es leider nichts mehr!

SPORTÜBUNGEN

Baumsitzen

Mit dem Rücken an den Baum oder eine Wand lehnen, die Beine im 90° Winkel beugen. Stell Dir vor, Du sitzt auf einem imaginären Hocker, der Baumstamm ist die Rückenlehne. Die Spannung im Beckenboden und Rumpf aufbauen und über einige Atemzüge halten. Schwerer wird es, wenn Du die Arme hochnimmst oder ein Bein anhebst.



Dips an der Bank

Um deine Arme zu trainieren, stellst du dich rückwärts an die Bank und stützt dich mit den Händen darauf ab. Nun senkst und hebst du mit deiner Armkraft das Gesäß langsam.

Die Beine darfst du dabei zur Unterstützung anwinkeln. Je weiter du die Beine ausstreckst, desto mehr Gewicht musst du bewegen. Wiederholungen: zwei- bis dreimal 15 Dips.



Seitstütz an der Bank

Ebenfalls auf der Sitzfläche oder Lehne einer Bank abstützen kannst du dich für den Seitstütz. Auch hier gilt: Je höher die Unterlage, desto leichter die Stütze. Du stützt deinen Körper seitlich auf dem Ellenbogen oder der Hand ab. Achte darauf, dass der Kopf und Nacken eine Verlängerung der Wirbelsäule bilden und nicht abknicken. Halte die Position für 20 bis 30 Sekunden, dann wechsele die Seite. Pro Seite kannst du die Übung zwei- bis dreimal durchführen. Wenn ein Arm und ein Bein noch abheben wird es schwieriger.



Aufsteiger

Stelle dich frontal zur Bank auf, stemme die Arme in die Hüfte und steige nun mit einem Bein auf die Bank. Du kannst das Bein variieren – entweder jedes Mal abwechselnd oder 15 Wiederholungen pro Seite. Nach einer kurzen Pause geht es auf eine zweite Runde, insgesamt machst du zwei- bis dreimal 15 Aufsteiger pro Bein.

UNSERE JUGENDWARTE

Wie lange bist du schon im SV Halle und wie bist du zum Schwimmsport gekommen?

Fredi: Seit ca. 18 Jahren, ich habe nach dem Schwimmkurs einfach weiter gemacht.

Tom: Mein Seepferdchen habe ich 2007 beim SV Halle gemacht. Mit einer Unterbrechung, in der ich in Steinhagen und Harsewinkel trainiert habe, bin ich seitdem im Verein. Schwimmen hat mir einfach Spaß gemacht, sodass ich immer dabei geblieben bin.

Hayo: Ich bin nun schon seit 10 Jahren im Schwimmverein und bin zum Schwimmen durch meine Eltern gekommen, da sie das Kinderschwimmen in der DLRG in Hamburg gemacht haben.

Welcher ist dein Lieblingsschwimmstil?

Fredi: Kraul

Tom: Rücken

Hayo: Brust

Da fehlt nur noch ein Delfin-
schwimmer im Team! 😊



Wenn finanzielle Mittel egal wären, was wäre deine Traum-Jugendausschussveranstaltung?

Fredi und Hayo: Disneyland Paris

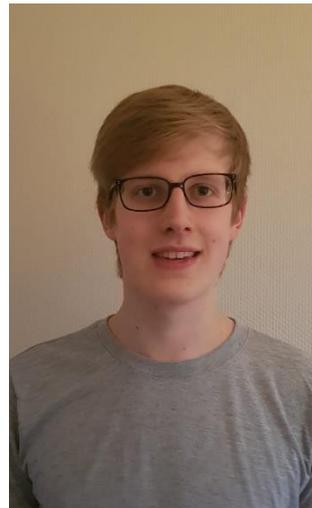
Tom: ein Besuch bei Olympia

Wer von euch ist am schusseligsten?

Da fassen sich alle drei an die eigene Nase...

Wer ist am witzigsten?

Tom: Hayo hat meistens einen Spruch auf Lager. Da gibt's immer was zu lachen.



Toms Meinung zum Jugendwardasein:

Es macht sehr viel Spaß etwas zum Vereinsleben beizutragen und coole Aktionen für die Jugend zu planen.



Fredis Lieblingsveranstaltung:

Die DVD-Übernachtung. Als ich selbst noch Teilnehmer war gab es immer Pizza und man konnte länger aufbleiben 🍕

Wer ist am einfallreichsten?

Fredi: Hayo

Tom: Also ich bin es jedenfalls nicht. Aber in den Sitzungen fällt uns zusammen definitiv immer etwas ein.

Hayo: Jeder von uns hat gute Ideen, und dadurch kommen viele tolle Sitzungen mit kreativen Ergebnissen für Jugendveranstaltungen, Rallyes, Wettbewerbe usw. heraus.

Was möchtest du den Vereinsmitgliedern noch mit auf den Weg geben?

Fredi: Bleibt gesund 😊

Tom: Da Corona uns alle, wie es aussieht, noch etwas begleiten wird, wünsche ich Jedem Gesundheit und Durchhaltevermögen in dieser Zeit. Ich hoffe natürlich, dass insbesondere das Vereinsleben schnellstmöglich zur Normalität zurückkehren kann.

Hayo: Die Vereinsarbeit macht Spaß und hat viele Facetten, deshalb traut euch, uns im Verein zu unterstützen und bei Veranstaltungen zu helfen. Eure Fähigkeiten sind gefragt!



Hayos witzigstes Erlebnis als Jugendwart:

Der Familientag 2017 war mein erster Familientag, wo ich bei der Planung dabei war. Bei der Probewanderung haben wir uns erstmal verlaufen und dabei kamen sehr gute Fragen für die Wanderrallye zusammen. Wir hatten viel Spaß und haben viel gelacht. 😊



SV HALLE FÜR ZUHAUSE

Wir stellen unsere Vereinsartikel vor

In unserem Vereinslager warten viele schöne Sachen vom SV Halle auf euch! Auf dieser Doppelseite geben wir euch einen kleinen Einblick in unser Sortiment.

Habt ihr Interesse an der ein oder anderen Sache? Dann schreibt eine Mail an email@svhalle.de, teilt uns mit, welchen Artikel ihr gerne haben wollt und überweist anschließend das Geld auf unser Vereinskonto.

Außerdem könnt ihr auch gerne T-Shirts mit unserem Logo oder Trainingsjacken nachbestellen!



Rucksacktasche aus blauem Stoff

5,00 Euro



Schwimmbrille

5,00 Euro



Brotdose

4,00 Euro



Trinkflasche

3,00 Euro



Badekappe

5,00 Euro



Mikrofaser-Handtuch

8,00 Euro



Springseil

2,00 Euro

OHRENBLICK!

... hört ihr auch schon Podcasts?



Was ist überhaupt ein Podcast?

Ein Podcast ist ein Audio oder Video, das man sofort abspielen oder herunterladen, mitnehmen und genau dann hören oder anschauen kann, wenn Zeit dafür ist. Feste Sendezeiten gibt es nicht. Podcasts können minutenlang oder stundenlang sein, man kann sie auf dem Computer zuhause, auf dem Smartphone, über WLAN-Radios, Smartspeaker oder internetfähige Fernseher abspielen.

Podcasts gibt es für ganz unterschiedliche Kategorien. Darunter unter anderem Sport, Freizeit, Kultur, Humor, Bildung und Wissenschaft. Hier ist für jeden etwas dabei. Auf der zweiten Seite stellen wir euch zwei Podcasts aus dem Bereich Sport, Schwimmen, vor.

Wo finde ich Podcasts?

Die einfachste und beliebteste Variante sind Smartphones. Auf jedem iPhone ist eine Podcast-App vorinstalliert, auch jedes Telefon mit Googles Betriebssystem Android hat eine eingebaute Podcast-Funktion. Die Google-Suche zeigt auch Podcasts an, wenn es zu dem Suchbegriff etwas Passendes gibt. Außerdem gibt es viele Programme und Apps, die man herunterladen kann, um bequem Podcasts zu finden und jederzeit zu hören.

Die größte Plattform für Podcasts ist Apple Podcasts – früher: iTunes. Dort gibt es eine riesige Auswahl an Podcasts zu allen möglichen Themen, Podcast-Charts und Empfehlungen. Auch Musik-Streaming-Dienste wie Spotify und Deezer haben Podcasts, sortiert nach Kategorien.

Was kosten Podcasts?

Das Abonnieren und Herunterladen eines Podcasts ist fast immer kostenlos. Die Podcasts werden entweder von den Anbietern selbst, durch Werbung oder bei den öffentlich-rechtlichen Sendern durch Rundfunkgebühren finanziert.

UNSERE PODCAST-EMPFEHLUNGEN ZUM THEMA SCHWIMMEN



Swimcast

Von Coach André

Der erste deutsche Podcast rund ums Thema Schwimmen und Schwimmtraining. Jeden Freitag erscheint eine neue Folge. In diesem Podcast findet ihr Interviews mit Profischwimmern, Trainingstipps, Informationen über Wettkämpfe, deren Ergebnisse und vieles mehr.

Abrufbar über Spotify und die Website www.swimcast.de.

MeinSportPodcast

In der Kategorie Schwimmsport findest du alle Podcasts rund um das Schwimmen.

Zusammen mit dem Experten Yannick Lebherz, analysieren Andreas Thies und Malte Asmus in der Podcast-Serie „Die Sportshow“ die großen internationalen Schwimmwettkämpfe. Außerdem blicken sie ab und zu in die Vergangenheit und portraituren frühere Schwimmtalente.

Abrufbar über die Website www.meinsportpodcast.de/schwimmen.



SCHON GEWUSST?

Jedes Jahr wird der deutsche Podcast Preis in sieben verschiedenen Kategorien vergeben. Welche Podcasts im Jahr 2020 gewonnen haben, findet ihr unter www.deutscher-podcast-preis.de. Wir wünschen viel Spaß beim Hören!

BASTELTIPP: SCHWIMMER IN AKTION

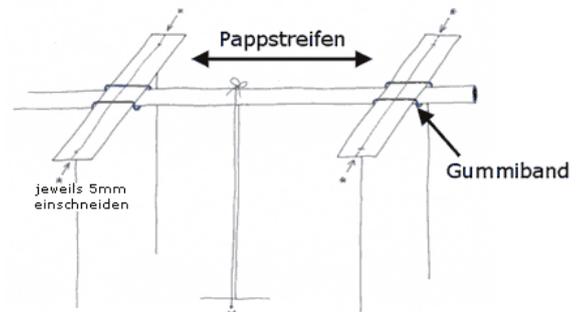


In wenigen einfachen Schritten erklären wir euch, wie ihr eine Papier-Marionette mit echten Schwimmbewegungen basteln könnt. Arme und Beine können durch einen an der Marionette befestigten Faden bewegt werden. Diesen Schwimmer könnt ihr nicht nur als Deko verwenden, sondern auch im Puppentheater einsetzen. So macht Basteln Spaß!

So wird's gemacht:

1. Aus der Pappe die Schwimmer-Teile nach Vorlage ausschneiden.
2. Die beiden Rumpfteile zusammenkleben.
3. Von den acht Scheiben jeweils zwei zusammenkleben (es ergeben sich vier Abstandsscheiben).
4. Diese an den markierten Gelenkstellen von Armen (A) und Beinen (B) an den Innenseiten festkleben.
5. Den Schwimmer nach Belieben anmalen.
6. Alle markierten Punkte mit einer Nadel durchstechen.
7. Mit Hilfe der Nadel an beiden Drähtchen eine Öse formen.
8. Laut Zeichnung durch die Gelenkpunkte A und B stechen und auf der Gegenseite ebenfalls eine Öse formen.
9. Drei circa 85cm lange Fäden zuschneiden und laut Zeichnung am Schwimmer befestigen (an den Innenseiten von Armen und Beinen mit Tesafilm fixieren).
10. Für die Aufhängung die beiden festen Pappstreifen mit je einem Gummiband laut Zeichnung an dem Stock befestigen.
11. Die Fäden von Armen und Beinen über die Pappstreifen in die Schlitzlöcher hängen.
12. Mit dem mittleren Faden den Schwimmer ausbalancieren und am Holz befestigen.

Aufhängung



Scheiben
2x



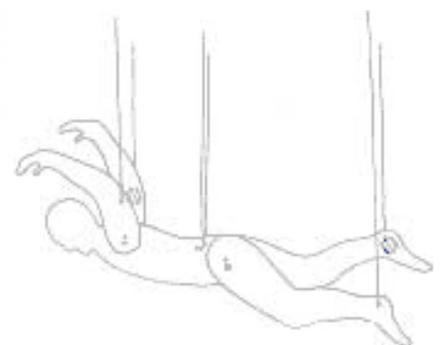
Arme
2x



Beine
2x



Körper
2x



EURE MEINUNG IST GEFRAGT

Unser Vereinsmagazin wird nun regelmäßig, vorerst drei Mal im Jahr erscheinen. Es soll unter anderem ein Informationsblatt von Mitgliedern für Mitglieder werden. Deshalb freuen wir uns besonders über eure Unterstützung.

Gerne könnt ihr uns an die Mailadresse email@svhalle.de eure Gedanken, Meinungen und Erfahrungen schicken. Dies können Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Schwimmverein, Leserbriefe, lustige und kuriose Abenteuer, Erfahrungsberichte, Berichte von Wettkämpfen oder Jugendveranstaltungen sowie natürlich alle Informationen, die ihr gerne im Newsletter veröffentlicht haben möchtet, sein. Über tolle Bilder freuen sich die Mitglieder und Schwimmfreunde sicher ebenfalls.

Das Redaktionsteam freut sich auf eine rege Kommunikation und wirbt an dieser Stelle um Beiträge, Fotos, Kommentare und Ratschläge bzw. Leserbriefe. Nur Mut!

KOMMENDE AUSGABEN

Diese Ausgabe erschien am 31. Dezember 2020. Das nächste Platsch & Klatsch Magazin erscheint voraussichtlich im Frühjahr 2021.

Freut euch auf spannende Geschichten, eine Rätselseite für Groß und Klein sowie viele weitere interessante Themen!



IMPRESSUM



HERAUSGEBER

Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.
Postfach 1202
33777 Halle
E-Mail email@svhalle.de
Telefon 05201 – 70127
Internet www.svhalle.de

REDAKTION

Johanna Bartling
Tom Neugebauer
Laura Schmidt
Lisa Schmidt
Claudia Schütte

GESTALTUNG

Redaktionsteam

FOTOS

Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.

BILDNACHWEISE

Private Aufnahmen unserer Mitglieder

S. 7: www.lindenbad.de
S. 8: www.kvberlin.de
S. 9: www.bankingclub.de/news/
S. 10: www.pixabay.de
S. 14, 15: Claudia Schütte
S. 16: www.t-online.de
S. 17: www.ifun.de
S.18: www.pelikan.com

ERSCHEINUNGSJAHR

Dezember 2020