

Gefördert vom



Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds.



KICK OFF in Mainz Schwimmvereine bewegen Familien – Familien bewegen den Schwimm-Verband

Das Projekt „Schwimmvereine bewegen Familien – Familien bewegen den Schwimm-Verband“ ist Teil des DOSB-Förderprojektes „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbundes. Dieses wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend über einen Zeitraum von 22 Monaten gefördert. Der Deutsche Schwimm-Verband e.V. schrieb sein Projekt für 4 Vereine aus. Die Bewerbung umfasste eine Konzeption zu einem sogenannte „Family Treff Schwimm-bad“.

Das gemeinsame Erlebnis von Familien im kühlen Nass steht im Mittelpunkt dieses Projektes, mit dem sich Schwimmvereine als familienfreundliche Institutionen weiterentwickeln wollen. Dabei geht es um die Durchführung von Aktionstagen in öffentlichen Bädern, den sogenannten „DSV Family Treffs Schwimm-bad“, genauso wie um generationsübergreifende Vereinsangebote für die ganze Familie.



Für alle Teilnehmer war AQUABALL eine neue Praxiserfahrung. Spaß, Teamgeist und sich entwickelnder Ehrgeiz in spielerischer Form, das alles kann AQUABALL sein.



Stationenbetrieb mit unterschiedlichen koordinativen und kognitiven Aufgaben stellte der Schwimmverein Schwäbisch Gmünd vor.



Synchronschwimmen mal anders – gehörte bei Wernigerode zum Praxisteil.

Zur DSV-Kick-Off-Veranstaltung in Mainz traten 4 Projektvereine zur Präsentation ihrer Konzeptionen für die DSV-Aktion „Family Treff Schwimm-bad“ an. Der Gastgeber Mainzer Schwimmverein 1901 e.V., der Harzer Schwimmverein Wernigerode 2002 e.V. aus Sachsen Anhalt, der Schwimmverein Schwäbisch Gmünd aus Württemberg und der Hamburger Schwimmverband sind die 4 Projektvereine des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. .

Eröffnet wurde der Kick Off durch ein Einführungsreferat zum Förderprojekt von Seiten des DSV. Johannes Schmitz, Experte für den kommunalen Badbetrieb, referierte anschließend über die



Julia Schweizer beim Opening des Praxisteils mit Basic Aquafitness.

Entscheidungsabläufe bei Kommunen und Ämtern, wie das Image der Schwimmvereine gerade in Bezug auf die Badbetreiber verbessert werden kann.

Anschließend folgte die Präsentationen der Projektvereine, in der die Vereinsvertreter „ihren Verein“ vorstellten sowie die Konzeption für die Aktionstage.

Alle Teilnehmer ergriffen die Gelegenheit, aktiv die Best Practice Angebote auszuprobieren. Das Warmup mit BASIC AQUAFITNESS bestritt die erstmals für den DSV aktive Julia Schweizer. Neu für alle war die Funsportart AQUABALL. Spaß, Teamgeist und sich entwickelnder Ehrgeiz in spielerischer Form, das alles konnten die Teilnehmer in einer kompakten Übungseinheit AQUABALL erfahren.

Die Praxisteile der Vereine, mit Bewegungsangeboten für die ganze Familie, wurden von Andreas Holzhaus (HSV Wernigerode 2002 e.V.) und Gabriele von Abel (SV Schwäbisch Gmünd) übernommen. Von der Präsentation bis zu den

Praxisbeispielen lieferten die Projektvereine eine beachtliche Qualität. Den Abschluss bildete das Thema „Abnahme des Deutschen Sportabzeichens“ bzw. die „FAMILY TREFFs Schwimm-bad“ langfristig als Sportabzeichen Treff zu etablieren.

Bis Mitte Januar 2012 läuft die Vorbereitung in Verbindung mit der Öffentlichkeitsarbeit bei den vier Projektpartnern vor Ort. Ab 21. Januar 2012 starten dann die jeweils 10 Veranstaltungen Family Treff Schwimm-bad in den vier Städten. Hier die Vereine:

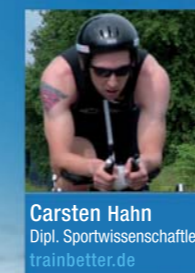
- Schwimmverein Schwäbisch Gmünd www.schwimmverein-gmuend.de
- Harzer Schwimmverein Wernigerode 2002 e.V. www.harzer-schwimmverein.de
- Mainzer Schwimmverein 1901 e.V. www.mainzerv01.de
- Hamburger Schwimmverband www.hamburger-schwimmverband.de

Wolfgang Lehmann



Kick Off mit den Vertretern der 4 Projektvereine in Mainz.

Atemmuskulaturtraining zur Verbesserung der Schwimmleistung



Carsten Hahn
Dipl. Sportwissenschaftler
trainbetter.de

B. Baumgartner, Ärmelkanal, 22.09.2011

„Die BreatheLink-Software des POWERbreathe K5 ermöglicht es Fortschritte der Atemleistung zu messen. Unsere Untersuchungen mit Sportlern der verschiedenen Fachdisziplinen sowie Feuerwehrleuten belegen die positiven Effekte - unbestritten. Mit der BreatheLink-Software integrieren wir nun eine Funktionsprüfung der Atemmuskulatur in jede Leistungsdiagnostik - beim Retest können wir somit belegen wo Potential zu einer weiteren Leistungssteigerung zu finden ist!“



Unsere Empfehlung für Schwimmer:

POWERbreathe K5
mit BreatheLink-Software

nur **525€**
zzgl. Versandkosten
inkl. MwSt.

Lungentrainer.de Kompetenz für Ihre Atmung

weitere Modelle und Informationen:
lungentrainer.de & trainbetter.de