

auf einer wellenlänge.

MASTERS

schwimmverein[t].

Jung und alt von 20 bis 80+. Die MASTERS im Deutschen Schwimm-Verband (DSV).

Kein „Senioren-sport“: Wir MASTERS sind aktive, erwachsene Wettkampfschwimmer/innen. Mit gesundem sportlichem Ehrgeiz nutzen wir das Medium Wasser frei nach dem olympischen Motto „Dabeisein ist (fast) alles“ als Einzelstarter/innen, im Team und generationenübergreifend als Mannschaftssportler/innen. Innerhalb des DSV mit seinen fast 2.500 Vereinen und 600.000 Mitgliedern boomt unser MASTERSsport gegen den Trend – getragen von Fairness, Spaß und großem sozialen Zusammenhalt.

Mit dieser Broschüre möchten wir MASTERS über unseren schönen Sport informieren und neue Kontakte zu Presse, Sponsoren und Sport-/Gesundheitspolitikern knüpfen.

MASTERS

Titel | 02

04 | Die MASTERS-Sportarten.

06 | Leistung macht Spaß – alle gewinnen!

08 | Vorbilder, die motivieren.

10 | Bei uns geht keiner baden.

12 | Schwimmen – ein gesundes Rezept.

14 | Die MASTERS: Grenzenlos reiselustig.

16 | Unser Wunsch? Gute Presse & Sponsoren!

18 | Tief durchatmen – und durchstarten!

19 | Über 1.000 x – wir sind Ihnen nah.

21 | So klappt's: Ihr Kontakt zu uns...



masters. freischwimmen vom alltag. Im DSV seit 1998.

Wer schwimmen kann, wird durch **regelmäßiges Training** ausdauernder und schneller. Motivation für viele MASTERS: Teil einer Mannschaft zu werden, sich mit Gleichaltrigen **im fairen Wettkampf zu messen.** Freundschaften zu schließen, sich gegenseitig zu unterstützen.

Schwimmen.

Fasziniert alle Generationen und ist mit die beliebteste Freizeitsportart. Das moderne Wettkampfschwimmen wurde 1837 in den Hallenbädern Londons „aus der Taufe“ gehoben. Mit seinen vier Schwimmarten (Brust, Kraul, Schmetterling, Rücken) ist es seit Beginn 1896 olympische Kernsportart. Geschwommen wird über Distanzen von 50 bis 1.500 m auf Bahnen von 25 oder 50 m in Hallen und Freibädern. Olympisch ist inzwischen auch das weltweit boomende Freiwasserschwimmen.

Wasserball.

„Ist keine Verschlechterung des Schwimmstiles, sondern eine Verbesserung des Charakters“. So sah das Bundestrainer Hagen Stamm in einem Interview. Schnelligkeit, Kraft und Dynamik machen die Faszination des Wasserballspiels aus, gepaart mit technischem Geschick am Ball. Mit historischen Wurzeln in England, ist Wasserball der älteste Mannschaftssport der olympischen Spiele. Bei den MASTERS spielen Frauen wie Männer in Altersklassen und schätzen dabei insbesondere den Teamgeist.

Wasserspringen.

Wasserspringer beeindrucken nicht nur mit ihrem Mut, sondern auch mit ihrem athletischen Geschick und unfassbarer Körperbeherrschung. Gesprungen wird aus verschiedenen Höhen von Brett und Turm. Es gibt das Kunstspringen (1 und 3 m), Turmspringen (5 m/ 7,5 m/ 10 m) und Synchronspringen (Brett 3m und Turm 10 m). Die MASTERS im DSV sind bis ins hohe Alter mutig und sprunggewaltig, was ihnen immer wieder Respekt, Anerkennung und viel Beifall einbringt.

Synchronschwimmen.

Wird nur von denen belächelt, die es nicht besser wissen – es ist die wohl höchste Kunst, sich im Wasser zu bewegen. Synchronschwimmen wird nicht ohne Grund auch als Kunstschwimmen bezeichnet – eine Synthese aus schwimmerischem Können, Kraft, Musikalität, Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit, Körperspannung und Ausdauer. Im Mittelpunkt steht die Synchronität von Bewegung, Gestik und Mimik zur Musik und den Partnerinnen.



gewinnen. lebensfreude pur. Wettkämpfe. Turniere. Meisterschaften.

Alle sind Sieger. Ein gutes Gefühl: Ziele setzen und sich beweisen, dass man **unabhängig vom Alter** viel erreichen kann. **Als Teil des Teams** alles gegeben zu haben und kleine wie große Erfolge gemeinsam zu feiern.

Die MASTERS sind eine breite Sportbewegung und eng verknüpft mit dem Leistungssportgedanken. Gestartet und gewertet wird nach Altersklassen, in denen je fünf Jahrgänge zusammengefasst sind. In Deutschland beginnt MASTERSsport mit der Altersklasse 20 (dann 25, 30 usw. bis ins hohe Alter von 80+). Alle Athleten (darunter viele ehemalige, hochkarätige Leistungssportler/innen) beweisen eindrucksvoll, dass Sport immer wieder **die schönste Nebensache der Welt** ist. Als Motivation wirkt die Möglichkeit, sich auf nationaler und internationaler Ebene zu vergleichen und erfolgreich zu sein.

Die meisten MASTERS schwimmen bei regionalen Wettkämpfen, aber viele starten auch auf nationaler Ebene und bei Europa- und Weltmeisterschaften. Nicht zuletzt sind hier viele ehemalige Spitzenschwimmer aus den Glanzzeiten des Deutschen Schwimmsports der 60er bis 90er Jahre aktiv. Alle stehen mitten im Leben und sind ebenso neugierig wie begeisterungsfähig. Sie wissen, dass man durch gezieltes Training und lebenslanges Lernen seine Fähigkeiten bis ins hohe Alter verbessern kann. Die „Alten“ bleiben jung und erfüllen so eine wichtige Vorbildfunktion. MASTERSsport ist Lebensfreude pur – **generationenübergreifend.**

Gewinnen heißt bei uns MASTERS, sich am altersgerechten Maßstab zu messen und dabei die eigenen Erwartungen immer wieder zu übertreffen. Gewinnen bedeutet für uns auch: akzeptieren, dass man langsamer wird, und sich daran zu erfreuen, dass man durch geeignetes Training dennoch **überraschend viel erreichen** kann. Klar, dass mit zunehmendem Alter die Kraft nachlässt und zunehmend Erholung benötigt wird. MASTERSsport schärft die Sinne, das Körpergefühl und hilft, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen.

MASTERSsport ist eine Kultur: Den Prozess des Alterns aktiv begreifen und gestalten. Hier kommt die wohl wichtigste Lehre des Leistungssports zum Zuge: **„Du bist, was du dir vornimmst.“** Leben ist, wenn man sich spürt und wenn andere einen wahrnehmen. Lebensfreude entsteht auch durch Herausforderungen geistiger und körperlicher Art. MASTERSsportler genießen es, vor einem Rennen in ähnliche Situationen der Anspannung zu kommen wie junge Leistungssportler. In diesem Sinne sind sie Vorbilder einer ganzen Generation.



vorbilder in jeder lage. Athleten. Leistungen. Beispielhaft.

Christel Schulz (Jahrgang 1940) „Meine Liebe gehört dem Schwimmsport, der Familie und Heimat. Ich schwimme aus Freude und Leidenschaft und hätte nie gedacht, dass man auch im Alter so viel erreichen kann.“ Christel Schulz gehört zu den erfolgreichsten MASTERSchwimmerinnen weltweit. Bei den Schulmeisterschaften entdeckt, wird sie im örtlichen Schwimmverein aufgenommen und startet schon 1949 beim Jugendländerkampf in Rumänien. Dem steilen Aufstieg in die Nationalmannschaft der DDR, begleitet von nationalen und internationalen Erfolgen, folgt nach dem Mauerbau 1961 ein jähes Ende der sportlichen Förderung: Keine Auslandsstarts mehr,

denn ihre Geschwister wohnten in Westdeutschland. Nach der Wende entdeckte sie 1991 den MASTERSsport und nahm das Training wieder auf. 1996 schwamm sie ihren ersten Weltrekord über 50 m Freistil (AK 55), nahm erstmalig an der MASTERS-Weltmeisterschaft (Sheffield) teil und gewann auf Anhieb je 2x Silber und Bronze. Seit der WM in Stanford 2006 gewinnt sie auf allen Strecken konsequent Gold, so in Perth 2008 und Göteborg 2010. Bis heute hat Christel Schulz 23 Weltmeistertitel und 35 Weltrekorde in vier Altersklassen errungen. 2011 wurde sie als dritte Deutsche in die „International MASTERS Swimming Hall of Fame“ in Fort Lauderdale (USA) berufen.

Peter Nocke (Jahrgang 1955) war ein deutscher Spitzenschwimmer und ist heute ein erfolgreicher MASTERSchwimmer. Als Mitglied der Wasserfreunde Wuppertal gelingt ihm 1973 der sportliche Durchbruch. 1974 – 1977 beherrscht er mit seinem typischen, eleganten Schwimmstil seine deutschen und europäischen Gegner über 100 und 200 m Freistil. Auf diesen Strecken wird er 8 x Deutscher Meister – ohne je geschlagen zu werden. Unbezwungen beendet er auch die Europameisterschaften in Wien 1974 und Jönköping 1977, als er die gesamte Konkurrenz über beide Freistilstrecken besiegt.

Zusammen mit den Staffelerfolgen eringt er 9 Europameisterschaftssiege und eine Weltmeisterschaft (4 x 200 m Freistil-Staffel). Bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen muss er sich stärkeren US-Amerikanern geschlagen geben, gewinnt aber bei Olympia 1976 in Montreal Bronze über 100 m Freistil. Als MASTERSchwimmer ist Peter Nocke bis heute sehr erfolgreich mit vielen Siegen bei Deutschen und Europameisterschaften. Er ist dem Schwimmsport bei der Förderung von Talenten nach wie vor eng verbunden und lebt in Wuppertal.





keiner geht baden. Sozialer Zusammenhalt. Anerkennung. Freundschaft. Auftrieb. Fair Play.

Toleranz und Fairness

verbinden uns, wir begeistern uns für unseren Sport und **das erlebte Miteinander.** Unterstützt am Beckenrand von vielen Ehrenamtlichen – Helfern, Familien und Betreuern.

Bei uns geht keiner baden, auf jeden Fall nicht alleine: **Die MASTERS sind eine große Familie.** Viele kennen sich von Jugend an, sind ihren Vereinen treu geblieben, tragen soziale Verantwortung und bleiben dabei selbst aktiv. Und das nicht nur im Wasser, sondern auch am Beckenrand: MASTERS organisieren die Nachwuchsarbeit, das Training, Wettkämpfe, fungieren als Kampfrichter und engagieren sich in führenden Positionen auf Vereins- und Verbandsebene. Jahrzehntelange Freundschaften, gemeinsames Training, Erfolge und Niederlagen schweißen zusammen. MASTERS teilen Hobby und Leidenschaft.

Unterschiedliche Persönlichkeiten mit individuellen Lebensgeschichten treffen hier aufeinander. Häufig sind MASTERSchwimmer ehemalige Spitzensportler, die nach einigen Jahren Pause wieder ins Wasser springen, an Wettkämpfen und Turnieren teilnehmen. Andere wiederum sind Quereinsteiger und bringen ihre Erfahrungen in den Schwimmsport ein. **Das integrative und kreative Potential der MASTERS ist groß.** Auf der Startbrücke und am Beckenrand begegnen einem Gleichgesinnte, ganz egal wie alt sie sind und welchen Hintergrund familiärer oder beruflicher Art sie haben.

Man spricht über sportliche Vorhaben, Ergebnisse, geplante Wettkämpfe und deren Vorbereitung. Der Unterschied zum Jugendleistungssport ist, dass erwachsene Sportler darüber hinaus ein Leben außerhalb des Sports haben und viele Erfahrungen und Geschichten mit einbringen. Im Schwimmanzug sehen alle gleich aus, fragt man aber nach, verbergen sich interessante Geschichten und Berufe in den schwimmvernarnten Köpfen.

MASTERS leben und lieben ihren Sport – und ihr Leben neben dem Sport.

Das fördert den Austausch:

Wo trifft man so viele Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen wie im MASTERSport? Es entwickeln sich national und international Freundschaften und langjährige Kontakte. Ein soziales Gefüge, in das jeder einsteigen kann, der eine Leidenschaft mit allen anderen teilen möchte: Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen oder Synchronschwimmen. **Gemeinsam schwimmen gehen und Wettkämpfe bestreiten, das verbindet uns.**

„Baden geht“ (im Sinne von allein gelassen) bei den MASTERS niemand – wir halten zusammen!



sportstunde statt sprechstunde. Gesundheit. Ausdauer. Lebensfreude. Ausgleich.

Leistungssport um jeden Preis ist nicht unser Ding: Wir schwimmen **für Gesundheit und Fitness** – und wollen im Wettkampf gewinnen. Altersmäßig gut dosiertes Training, Freude, sich zu bewegen und ein guter Zusammenhalt: Unser gesundes Rezept für mehr **Lebensfreude und Lebensqualität** bis ins hohe Alter!

Vereinsbeitrag statt Praxisgebühr, dauerhafte Entlastung unserer Krankenkassen: Wir MASTERS verbringen die Zeit lieber im Becken als im Wartezimmer! Körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter ist der Lohn – Schwimmen gehört zu den gesunden Sportarten mit geringer Verletzungsanfälligkeit und sehr gut steuerbarer Belastungsdosierung. Schwimmerische Ausdauer ist die beste gesundheitliche Vorbeugung in jedem Alter... regelmäßiges, vernünftig dosiertes Training stärkt Herz und Kreislauf.

Studien belegen folgendes:

- o Ausdauersport führt zu höherer Lebensqualität im Alter
- o Sportliche Aktivität unter fachlicher Anleitung ist auch bei Herzschwäche und nach einem Herzinfarkt sinnvoll (vor einigen Jahren völlig undenkbar – da wurde „Schonung gepredigt“)
- o Auch bei einigen Herzkrankheiten sind Verbesserungen möglich (Auflösung von Arterienverkalkungen, Stärkung des Herzmuskels und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems)
- o **MASTERSchwimmer werden älter und bleiben länger fit**

Noch besser ist es natürlich, wenn Herzschwächen und -krankheiten erst gar nicht auftreten: Wer früh genug mit dem MASTERSchwimmen beginnt, kann sie verzögern oder sogar ganz vermeiden. Das gilt auch für Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und viele orthopädische Probleme – selbst wenn Laufen und Radfahren schon nicht mehr möglich sind, kann immer noch beschwerdelindernd geschwommen werden (auch mit akuten Hüft- und Knieproblemen).

Schwimmen erhält Lebensfreude und Vitalität bis ins hohe Alter. Es ist ein schöner Ausgleich, eine Bereicherung und ein Stück Lebensqualität, gemeinsam mit Freunden Sport zu erleben. Also dann: MASTERSchwimmer/innen sind nie allein, sondern immer Teil einer großen Familie (lokal, national, international). Gesundheit und Spaß gehören bei uns dazu. **Jeder ist herzlich willkommen!** Gesund bleiben, körperlich und geistig fit sein mit den MASTERS.



land in sight. weltweit. Internationale Reisen und Begegnungen.



Wer sich Ziele setzt, findet auch einen Weg.

Uns MASTERS führt er in die Nachbarschaft und die ganze Welt.

Jeder wird mitgenommen.

MASTERS – eine große, schwimmvernarnte Familie!

MASTERS sind reiselustig.

Jahr für Jahr fahren Hunderte deutsche MASTERS zu internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen in der ganzen Welt. Europa- und Weltmeisterschaften finden im Wechsel alle 2 Jahre statt. 1986 gab es in Tokio erstmals Weltmeisterschaften, in Blackpool (GB) standen 1987 die ersten Europameisterschaften auf dem Programm. Die Teilnehmerzahlen entwickelten sich rasch. Bei der WM 2012 in Riccione (Italien) gingen rund 12.000 MASTERSathleten im Alter von 25 bis 95 Jahren an den Start (Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen).

Ob Neuseeland, Deutschland, USA, Australien, Schweden, Italien oder Kanada – MASTERS reisen gern und bereiten sich akribisch darauf vor. Warum? **Weil die sportliche Herausforderung Flügel verleiht**, ebenso wie die Aussicht, mit der Mannschaft auf Reisen zu gehen, neue Länder zu erkunden – und Jahr für Jahr alte wie neue Freunde aus aller Welt wiederzutreffen. International ist der sportliche Wettstreit spannender, je älter die Sportler werden. Da gibt es Duelle, die seit 20 Jahren ausgetragen werden. 85jährige reisen zur WM in weite Ferne – um ihre geliebten Gegner zu treffen!

Was gibt es Schöneres, als im höchsten Alter noch einmal jung zu sein, eine echte Herausforderung anzunehmen und siegen zu wollen? Sich ordentlich vorzubereiten, sich zu konzentrieren, zu starten, sein Bestes geben – um danach freundschaftlich am Beckenrand zu plaudern.

Bei den Wettkampfreisen sind alle MASTERS dabei, Jung und Alt, Frau und Mann, ehrgeizig und schnell oder „nur“ am Mitmachen und Dabeisein interessiert. Häufig begleitet von Fans, Familie, Freunden, Betreuern, Trainern und Kampfrichtern.

Nach den Wettkämpfen wird gereist: Länder erkunden, mit Freunden und Familie Urlaub machen – Saisonpause und Entspannung (eine wichtige Phase, um Erfolge und Begegnungen sacken zu lassen).

Fazit: Es zieht die MASTERS hinaus in die Welt! International gibt es viele Vorbilder und Konkurrenten – für uns Herausforderung und Motivation zugleich. Niemand ist zu alt, über seine Grenzen hinaus zu denken und neuen Menschen zu begegnen... festzustellen, dass sie genauso „schwimmvernarnt“ sind wie man selbst.

Es gibt viele von uns.



schön, wenn sie auftauchen. Presse und Sponsoren.

Liebe Journalisten und Redakteure,

Wir freuen uns auf Ihr Interesse:

Presse/Kommunikation
angela.delissen@dsv-master.de

Sponsoring/Marketing
uwe.thost@dsv-master.de

Sport hat eine wachsende Bedeutung für unsere Gesellschaft – auch, weil der Altersdurchschnitt steigt und wir alle länger fit bleiben müssen. Die spannende Frage ist nur... **wie viele Zeilen ist den Medien eine positive Nachricht wert?** Ist es interessant, über einen 70-Jährigen zu berichten, der keine Schraube locker hat, sondern bei den MASTERS mit einer 1,5-fachen mit Salto rückwärts vom 5 m-Turm Deutscher Meister wird? Oder eine Mannschaft, die sich aus 4 Generationen zusammensetzte und bei den MASTERS Deutscher Meister wurde (es schwamm quasi der 22-jährige Urenkel mit der 85 Jahre „jungen“ Uroma im Team).

Wir MASTERS haben viel Positives zu berichten: Altersklassen-Rekorde auf nationaler und internationaler Ebene, Titel und viele Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften, unsere Mitgliederzahl boomt... alles im positiven Sinne nachrichtentauglich.

Geschätzte, für uns MASTERS unverzichtbare Sponsoren,

wir sind rund 25.000 aktive MASTERSschwimmer/innen in Deutschland und decken das Altersspektrum von 20 bis 80+ ab. Alle gesundheitsbewusst, aktiv, reisebegeistert und Meinungsbildner in unserem (sportlichen) Umfeld. Gemeinsam schwimmen wir nicht nur, sondern fördern als Vorbilder ehrenamtlich auch Kinder und Jugendliche (als Betreuer, Trainer und Berater).

Damit wir als MASTERS-Sparte im DSV weiter erfolgreich kommunizieren und agieren können, suchen wir als MASTERS eigene Sponsoren: **Unterstützen Sie uns** mit Ihren bundesweit verfügbaren Dienstleistungen/Produkten oder einem **Jahressponsoring**. Weitere attraktive Werbemöglichkeiten bietet Ihnen ein **Veranstaltungssponsoring** bei Schwimmereignissen und jährlich 8 Deutschen Meisterschaften: Sie erreichen jeweils bis zu 2.000 Teilnehmer plus zahlreiche Zuschauer!

Gerne planen wir mit Ihnen maßgeschneiderte Sponsoringpakete/Werbemöglichkeiten (in Programmheften und Newslettern, als Bandenwerbung, Online-Banner, etc.).



master[s]plan deutschland.

Gesundheit. Fitness. Lebensqualität.

MASTERS

Unser Leitbild MASTERSsport formuliert Selbstverständnis und Zielsetzung.

Eine Kernaussage: **Ich bin aktiv und halte mich fit. Ich bin MASTERSsportler!**

Die DSV-Fachsparte MASTERS wurde 1998 gegründet und agiert seitdem eigenständig neben dem Breiten- und Spitzensport im DSV. Mit großem Erfolg, denn die Zahl der aktiven MASTERS wächst kontinuierlich: In 1.188 Vereinen (siehe Ortsverzeichnis unten) gehen bereits MASTERS an den Start.

Gemeinsam stehen wir für Toleranz und Fairness, Spaß an der gesunden Bewegung und die Begeisterung für unsere Sportarten Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Synchronschwimmen... und den generationenübergreifenden Zusammenhalt von 20 bis 80+.

In Zeiten des demografischen Wandels mit immer längeren Lebens- und Arbeitszeiten sind wir uns der Wichtigkeit unserer Aufgabe im gesamtgesellschaftlichen Kontext bewusst: **Jeder ist bei uns willkommen!**

Unser Ziel ist es, den Stellenwert des MASTERSsports in der Gesellschaft und den politischen Gremien (Sport, Familie und Gesundheit) deutlicher hervorzuheben, unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen und unseren Sport bundesweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu rücken.

Schön, wenn Sie hier mit uns auf einer Wellenlänge sind:

MASTERSsportler können stolz auf sich sein und gehören dazu.



Ulrike Urbaniak, Vorsitzende Fachsparte MASTERS
ulrike.urbaniak@dsv-master.de

MASTERS

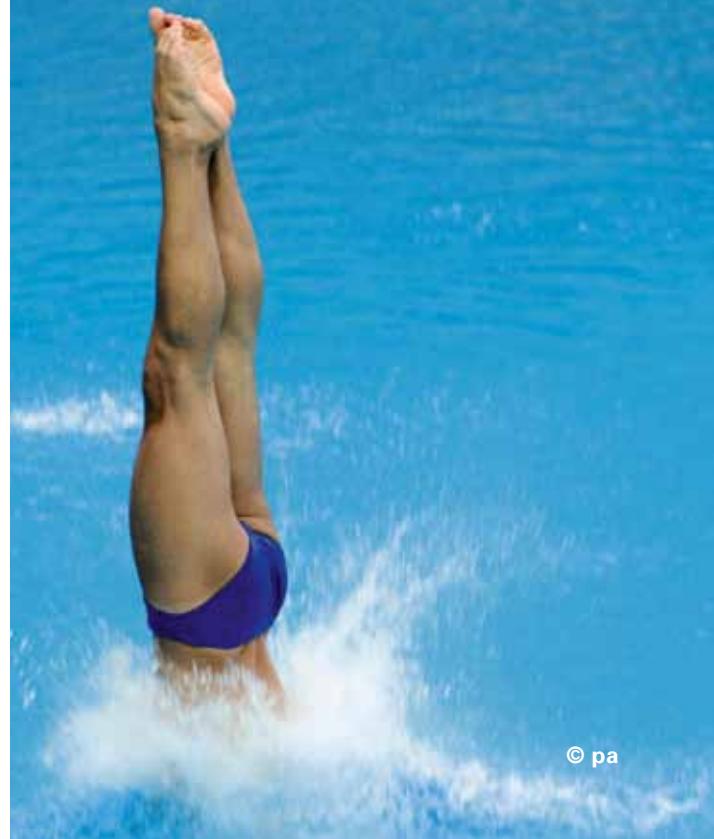
Informationen?

Eine gute Adresse für alle, die aktiv MASTERSsport betreiben möchten, Kontakt zu den örtlichen Schwimmvereinen aufnehmen wollen oder weitere Informationen wünschen:

Deutscher Schwimm-Verband e.V.

Referat MASTERSsport
Veronika Carl
Korbacher Straße 93
34132 Kassel

Telefon 0561/9 40 83-21
Fax 0561/9 40 83-15
masters@dsv.de
www.dsv.de (Masters)



© pa

Danke!

Als Fachsparte MASTERSsport im DSV danken wir allen Mitwirkenden bei der Erstellung dieser Imagebroschüre ganz herzlich. Insbesondere den genannten Fotografen sowie Michaela Schaefer (Titelfoto) und Angela Delissen (Foto Rückseite).

Die kreative Gestaltung und kostengünstige Produktion übernahm die M&S Werbeagentur GmbH, Detmold www.mxs-werbung.de gemeinsam mit K2 Druck, www.k2-druck.com

Irrtümer/Fehler vorbehalten.
130_12011-11/2012/1,5



MASTERS



Das MASTERS-Erfolgsquartett:

Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen und Synchronschwimmen -Gesundheit, Fitness, Spaß und Lebensfreude von 20 bis 80+.

Einfach mal auftauchen!