Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.

Spiel- und Sportvereinigung Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e. V.

Flinger Broich 91 · 40235 Düsseldorf · Telefon 0211-231910 · Fax 0211-231988
Email: info@freie-schwimmer.de · Internet: www.freie-schwimmer.de

Echo

2011

- *Schwimmen*
- *Triathlon*
- *Aquafitness*
- *Tennis*
- *Gymnastik/Tanz*
- *Unterwasserrugby*
- *Handball*

ERFOLGE

5 Triathlet Michael Schulz in Abu Dhabi
6 Triathlet Thomas König in Nizza
7 Triathlet Ralf Eppink in Regensburg
7 T 3 in Düsseldorf
8 Masters in Korschenbroich
10 - 11 1. Wettkampfmannschaft
12 Unterwasser-Rugby
15 Tennis Herren 60
27 Triathlon Presse

TERMINE/NEWS

3 Termine und Veranstaltungen 2011
4 3. Kinder- und Familientriathlon 2011
43 Schnorchelkurs ab 6. Oktober 2011

VEREINSINFORMATIONEN

1 Editorial
2 Ansprechpartner im Verein
3 Der Vorstand informiert
20 - 21 12 von 65 Funktionären
22 Aufnahmeantrag
23 Jahresbeiträge
24 Beitrags- und Gebührenordnung
25 Leistungsverzeichnis Tennis
26 Leistungsverzeichnis Triathlon/ Aqua Fitness/UWR
28 LV Schwimmen Kinder und Jugendliche
29 LV Schwimmen Erwachsene + Familienschwimmen
30 LV Wettkampfmannschaften + Masters Adressen der Schwimmbäder
31 LV Gymnastik/Tanz
54 - 55 Jubilare

AUS DEN ABTEILUNGEN

16 Anfrage an die Tennisabteilung
17 Tennis Damen 30
19 Gymnastik/Tanz
36 Handball
42 – 43 Schwimmen Masters
44 Aqua Fitness
45 Gymnastik Reha-Sportgruppe
46 – 48 Schwimmen Kinder
49 Triathlon

RÜCKBLICK

14 Aqua Jogging, Köln 2011
32 - 34 100 Jahre Freie Schwimmer
38 - 39 1. Kinder- und Familientriathlon 2010
40 - 41 1. Richard Reinstädtler Gedächtnis-Schwimmfest
50 Lehrgang Wasserspiele
51 1. Hilfe Ausbildung 2011 Wie fördere ich die Vereinsarbeit
52 Erika und Rudi Beduhn – Gnadenhochzeit
53 Hochzeit Nadja und Sebastian Holzberg
56 Karneval 2011

FSD Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.

Impressum

Herausgeber: Spiel- und Sportvereinigung Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.
Flinger Broich 91, 40235 Düsseldorf

Telefon 0211-231910 – Fax 0211-231988
www.freie-schwimmer.de
info@freie-schwimmer.de

Bankverbindung:
Commerbank AG
BLZ 300 400 00
Kto. 30 80 900

Druck und Verarbeitung:
VD Vereinte Druckwerke GmbH
Borch-Druck
Bockholtstraße 92-94, 41460 Neuss
Tel. 0 21 31-5 27 24 - 52
Fax 0 21 31-5 27 24 - 10

Gesamtauflage: 3.500 Exemplare

Lebenswelt Sport

Liebe Leserinnen
und Leser,

das Thema Gesundheit ist aktueller denn je. Der Boom von Wellnesskuren und Fitnessstudios einerseits, die Dramen um Übergewicht und Bewegungsmangel andererseits zeigen, dass gesundheitsbewusstes Verhalten ein entscheidender Parameter für die Zukunft unserer Gesellschaft ist und sein wird. Gesundheit ist nicht alles aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Diese Erfahrung haben Sie sicherlich auch schon gemacht. Um gesund zu bleiben, ist körperliche Bewegung unerlässlich. Trotzdem sind körperliche Aktivitäten bei vielen Erwachsenen und leider auch bei unseren Kindern kein selbstverständlicher Bestandteil des täglichen Lebens. Im hektischen und viel verplantem Alltag wird es immer schwieriger, sich Freiräume für Bewegung einzuplanen und seinen inneren Schweinehund zu überwinden.

Sportvereine können mit ihrem „Know how“ zur Gesundheitsförderung beitragen, indem sie gesundheitsorientierte und interessante Bewegungsangebote unter der Leitung qualifizierter Trainer und Übungsleiter für ihre Mitglieder durchführen und dadurch zu einer bewussteren Lebensweise beitragen. Vereine können die Gesundheit der Menschen verbessern und dabei auch Bewegungsmotivation und sportbezogene Kompetenzen an vielen Orten fördern. Schulen z.B. können von Vereinen profitieren, einerseits in Bezug auf ihre Angebote in der Ganztagsbetreuung, andererseits im Hinblick auf die Gesundheit der Lehrkräfte. Vereine können Zugangshürden zu Bewegung und Gesundheit abbauen und neue Mitglieder gewinnen, gerade auch für Menschen, die sonst schwer zur erreichen sind, z.B. Menschen mit Zuwanderungsgeschichte oder sozial Benachteiligte. Denn auch diese Menschen erfahren, dass Gesundheit bzw. Sport einen hohen Wert für alle darstellt.

„Sport vermittelt Lebensfreude, verbessert Lebensqualität und prägt unsere Freizeitgestaltung“. Mit diesen Worten spricht Bundeskanzlerin Angela Merkel von der besonderen gesellschaftlichen Bedeutung von Sport im Allgemeinen.

Sport verbindet Menschen miteinander, bricht soziale Barrieren und propagiert wichtige soziale Werte wie Teamgeist, Solidarität, Toleranz, Respekt und Fairplay und trägt somit in großem Maß zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen, egal welchen Alters, bei.

Anders jedoch als in einem anonymen Fitness-Studio lebt beim Vereinssport erfreulicherweise ein alter Trend wieder auf. Nicht nur der Sport an sich führt Menschen zusammen, auch das „after Sport“ findet wieder großes Interesse. Die Mitgliedschaft bzw. Sport im Verein bietet daher auch einen großen Geselligkeitsfaktor, so trifft man sich beim Stammtisch, macht Wanderungen, veranstaltet Grillabende, feiert Feste und ähnliches. Darüber hinaus werden Teamgeist und Fairplay bei den sportlich Aktiven mit der Teilnahme an einem Wettkampf unbewusst gelebt und gefördert, Freundschaften entstehen. Aber auch als nicht Aktiver kann man z.B. als ehrenamtlicher Helfer bei der Ausrichtung von Vereinsmeisterschaften und Turnieren zu einem guten Gelingen der Vereinsarbeit beitragen.

Daher möchte ich Sie an dieser Stelle herzlich ermutigen, sich bei uns nicht nur Ihren Sport „abzuholen“, sondern sich auch zu öffnen für die vielen Möglichkeiten, die es in unserem Verein gibt, sich mit Ihren Ideen und mit Ihrer Freizeit einzubringen, um nette Menschen zu treffen, eventuell Freunde zu finden und gleichzeitig den Verein Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V. noch weiter nach vorn zu bringen.

Ihre

Martina Steiner

Ansprechpartner im Verein

Verwaltung:

Geschäftsstelle:	Martina Steiner	Telefon 0211/231910 - Fax. 0211/231988
Flinger Broich 91		E-Mail: info@freie-schwimmer.de
40235 Düsseldorf		Internet: www.freie-schwimmer.de
Geschäftszeiten:		Montag bis Freitag: 9 - 12 Uhr
		Dienstag Abend: 18 - 20 Uhr
Tennis-Clubhaus (April-Oktober)		Telefon 0211/235566

Vorstand:

Vorsitzende	Martina Steiner	Telefon 0162/5210900
stellv. Vorsitzender	Goerg Huff	Telefon 0177/2193919
Schatzmeisterin	Karin Wirtz	Telefon 0172/2171737
Sportwartin	Andrea Kuckert	Telefon 0174/6342843
stellv. Jugendwart	Wolfgang Dantinger	Telefon 0174/4751029

Gesamtvorstand:

Abteilungsleitungen:		
Aqua Fitness	Gisela Reinke	Telefon 0211/684344
Gymnastik	Christa Wahlmann	Telefon 0211/231555
Handball	Günter Weill	Telefon 0211/232223
Schwimmen	Günther Fammler	Telefon 0211/363566
Tennis	Claudia Pastors	Telefon 0170/8308700
Triathlon	Petra Rauer	Telefon 0172/2033438
Unterwasserrugby	Hannes Buhl	Telefon 0163/9061114
Fachwart für Liegenschaften	Hans Götte	Telefon 0211/225924

Ausschüsse/Kommissionen:

FinanzprüferInnen:	Marlies Kloft	Telefon 0211/292447
	Regine Kasparek	Telefon 0211/425892
	Andrea Schimmel	Telefon 0211/237440
Vereinsrat:	Willi Döring	Telefon 0211/293384
	Rolf Lücker	Telefon 0211/664764
	Werner Neuhoff	Telefon 0211/3981651

Der Vorstand informiert

2011 können wir mit Stolz sagen, es hat sich gelohnt. Stetig wachsende Mitgliederzahlen beweisen, dass interessante Angebote, betreut von qualifizierten Trainern und Übungsleitern, die Freien Schwimmer Düsseldorf zu einem der größten Sportvereine und dem größten Schwimmverein in Düsseldorf haben werden lassen. Jährlich bilden wir ca. 150 Kinder zu Schwimmern aus, wovon danach mehr als 75% Mitglieder des Vereins werden. Zwei Drittel der wassersporttreibenden Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. Heute zählen wir mehr als 1550 Mitglieder, Tendenz steigend, wobei die Triathlonabteilung weiterhin boomt und viele sportliche Erfolge feiert, was zahlreiche Presseberichte belegen.

Allwetterbad: Seit dem Jahr 2011 haben wir eine neue Regelung für den Eintritt im Allwetterbad während der Freibadsaison treffen müssen: Erwachsene leisten pro Eintritt eine Zuzahlung von € 1,--, Kinder € 0,50 (bei Vorlage des Mitgliedsausweises), den Rest übernimmt der Verein; eventuell

wird für 2012 eine andere Vereinbarung getroffen. Der Umbau des AWB wird frühestens nach der Freibadsaison 2012 beginnen. Unser Antrag auf Umbenennung des Bades nach Fertigstellung in eine „Richard Reinstädtler Schwimm-Arena“ ist von der Politik wohlwollend zur Kenntnis genommen und befürwortet worden.

Mitgliederversammlung 2011: Auf der MV 2011 wurde der Vorstand der FSD neu gewählt. In ihren Ämtern bestätigt wurden Martina Steiner als Vorsitzende und Georg Huff als stellvertretender Vorsitzender. Neu in den Vorstand gewählt wurden Karin Wirtz (Schatzmeisterin) und Andrea Kuckert (Sportwartin). Aus dem Vorstand ausgeschieden sind Barbara Keysers (4 Jahre Schatzmeisterin) und Wilhelm Salger (4 Jahre Sportwart). Immer noch vakant ist der Vorstandsposten eines Fachwartes für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Für ihre langjährige Mitgliedschaft erhielten die goldene Ehrennadel (40 Jahre): Helga Fries und Sigrid Weinreich und die silberne Ehrennadel (25 Jahre): Margot Bracht, Bernd Chaise, Margit Drees, Claudia Pastors, Herbert Renz, Margarete Schussig, Ilse Thede, Michael Winkelsträter, Helga Wundram.

Dank sagen möchten wir an dieser Stelle allen, die mit ihrem Einsatz, ihren Ideen und ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit zu unseren Erfolgen beitragen.

Termine 2011

10. September	3. Kinder- und Familientriathlon
6. Oktober	Start Schnorchelkurs Kikweg/Eller
4. Dezember	Nikolausschwimmen
6. Dezember	Seniorenweihnachtsfeier

Kinder- und Familientriathlon

Am **10. September 2011** findet bereits zum dritten Mal unser Kinder- und Familientriathlon im **Strandbad Lörick** statt.

Auch in diesem Jahr unterstützen uns die Stadtwerke Düsseldorf als Hauptsponsor.

Unsere Triathlonabteilung steckt bereits seit Monaten in den Vorbereitungen und fiebert dem 10. September entgegen. Wir hoffen, in diesem Jahr noch mehr Kinder und Familien in Bewegung zu bringen und für unseren tollen Sport motivieren zu können. Eine eigene Internetseite gibt es nun auch: **www.swd-familientriathlon.de,** auf der man sich ab sofort anmelden kann.

Starter, als auch Helfer sind herzlich willkommen und können sich über die Kontaktaktdaten auf der Internetseite melden.

Bis zum 10. September, Euer Triathlon Team FSDüsseldorf

Triathlet Michael Schulz erfolgreich in Abu Dhabi beim International Triathlon 2011

Am Samstag, 12. März 2011 fand in Abu Dhabi ein Langstrecken Triathlon mit internationaler Beteiligung statt. Bei tropischer Hitze von 40 Grad ohne Schatten mussten die folgenden Distanzen bewältigt werden:

- 3 km Schwimmen im Persischen Golf. Schwimmstart vom Strand des Emirates Palace Hotel (teuerstes Hotel der Welt).
- 200 km Radfahren über die gesperrte Küstenautobahn, wobei 2 x die Formel 1 Rennstrecke „Yas Marina Circuit“ befahren wurde.
- 20 km Laufen auf der „Corniche Avenue“ (Prachtstraße von Abu Dhabi).

Angelockt durch attraktive Preisgelder - 50.000 $ Preisgeld für den Sieger, 1.000 $ für die Sieger in den jeweiligen Altersklassen hatte sich nahezu die gesamte Triathlonelite mit mehr als 2.000 Teilnehmern angemeldet. Unter ihnen war auch der Freie Schwimmer Düsseldorf Triathlet Michael Schulz (AK 58), der diese mörderische Strecke in hervorragenden 9 Stunden und 10 Minuten bewältigte und damit den 1. Platz in seiner Altersklasse und Platz 42 in der Gesamtwertung belegte.

Durch den starken Wind hatte er knapp über 6 Stunden für das Radfahren gebraucht, wobei er zwischendurch auch noch einen Platten hatte. Beim Laufen musste er sich zwischendurch regelmäßig die Füße kühlen, da die Hitze durch die dünnen Sohlen der extraleichten Laufschuhe ihm fast die Füße verbrannt hat. Durch die extrem harten Bedingungen haben überproportional viele Athleten aufgegeben und auch viele Profis, die keine Aussicht mehr auf eine gute Platzierung

hatten, haben den Wettkampf nach dem Radfahren beendet.

Der Scheich persönlich nahm die Siegerehrung vor und überreichte Michael den Pokal und das Preisgeld. Die Siegerin war nicht bei der Preisverleihung, sie lag noch dehydriert im Krankenhaus.

(Michael Schulz)

Thomas König erklimmt den Olymp des Triathlons

Für unser Nordlicht Thomas war es das erste Mal in seinem Leben, wie so einiges, was man auch als 46jähriger noch nie gemacht hat. Am 26. Juni 2011 nahm er in Nizza bei tropischen Temperaturen an seiner 1. Langdistanz dem „Iron Man“ teil und dachte sich bereits beim Zieleinlauf ganz entspannt, das

hat sich gelohnt, das werde ich wieder machen.

In einem Teilnehmerfeld von mehr als 2.400 Startern erreichte er als 1.493ster das Ziel und war mit seiner Leistung mehr als zufrieden. Die gefühlten 4 km, jedoch laut Ausschreibung 3.86 km Schwimmen wurden im offenen Meer bei hohem Wellengang absolviert, danach ging es auf die 180 km Radstrecke, die von der Promenade aus Richtung Berge und zurück führte, zum Schluss die mörderischen 42.196 km Laufen, leider eine einfallslose Strecke über 4 Runden, immer von der Promenade zum Flughafen und zurück. Aber dann war er nach 13:30,25 endlich im Ziel und glücklich über die Unterbietung seiner im Vorfeld gesteckten Zeit von unter 14 Stunden. Thomas König ist ein Mann, der die Langstreckenqual regelrecht genießt,

daher sind die Sprintdistanzen gar nichts für ihn, er muss sich erst einmal warmlaufen bzw. schwimmen. Um fit zu bleiben, nimmt Thomas jährlich an 4 - 5 „Mitteldistanzen“ in ganz Deutschland teil, aber auch einen reinen Marathon scheut er nicht - so wird er auf jeden Fall am 2. Oktober im Feindeslager ca. 40 km südlich von hier anzutreffen sein.

In letzter Minute

Iron Man Ralf Eppink

Bei der zweiten Auflage des „Iron Man Regensburg“ am 7. August 2011 hat Ralf Eppink (AK 40) bei sehr wechselhaftem Wetter in einer Zeit von 10:23 Stunden gefinisht und erreichte in einem Starterfeld von 1651 Athleten als insgesamt 347. das Ziel. In seiner Alterklasse, die sehr stark besetzt war, wurde er 64ster von 348 Startern.

Wir gratulieren ganz herzlich.

T3 am Sonntag, 3. Juli 2011 – Die Triathleten der Freien Schwimmer Düsseldorf feiern Erfolge

Bei dem erstmalig im Düsseldorfer Hafengelände ausgerichteten T3-Triathlon haben in einem großen Starterfeld auch 14 Athleten des Triathlon Teams der Freien Schwimmer Düsseldorf teilgenommen und die Sportstadt Düsseldorf erfolgreich vertreten.

In der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) wurde Henning Schoelen (AK 30) in der Zeit von 1:57,28 deutscher Vizemeister, belegte in der Gesamtwertung den 4. Platz und war somit bester Düsseldorfer!

Alexander Jasch (AK Senioren 1, gerade 40 Jahre alt) wurde Dritter in seiner Altersklasse und belegte in der Gesamtwertung (2:00,45) den 19. Platz. In der Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) starteten Mike Blum (AK 50), er sicherte sich eine Silbermedaille (1:16,00) und belegte den 13. Platz in der Gesamtwertung und Siegbert Steuck (AK 60) stand mit einer Goldmedaille ganz oben auf dem Treppchen (1:27,18) – er wurde 58. in der Gesamtwertung.

Wir gratulieren ganz herzlich!

Medaillenregen für die Masters der Freien Schwimmer Düsseldorf bei den Verbandsmastersmeisterschaften in Korschenbroich

Bei den Verbandsmeisterschaften der Masters am 5. Juni 2011 in Korschenbroich nahmen insgesamt 22 Vereine mit 106 Aktiven bei 273 Einzel- und 35 Staffelstarts teil. Die 9 Athleten der Freien Schwimmer Düsseldorf standen bei 21 Starts gleich 19 mal auf dem Treppchen. Im Einzelnen freuten sich Robert Bastert, Peter Bongartz, Joachim Brösch, Wolfgang Dreiack, Günther Fammler, Adolf Först, Jann Klaaßen, Sabine Rellensmann und Siegbert Steuck über insgesamt 9 Gold-, 9 Silber- und 1 Bronzemedaillen. Außerdem fuhren auch die beiden Staffeln in der AK 280+ (4 x 50 Brust und 4 x 50 Freistil) jeweils eine Goldmedaille ein.

V.l.: Jann Klaaßen, Wolfgang Dreiack, Adolf Först, Peter Bongartz

V.l.: Peter Bongartz, Siegbert Steuck und Wolfgang Dreiack

Herzlichen Glückwunsch!

Strom kennt kein Pardon...

...lassen Sie deshalb den Fachmann ran.

Lichtanlagen
Kraftanlagen
Beleuchtungskörper
Reparaturen
Nachtstromspeicher
Antennenanlagen
Kabelfernsehen
Sprechanlagen
EDV-Verkabelung

BERRESHEIM
ELEKTRO GMBH

Ackerstraße 205
40235 Düsseldorf
Fernruf 02 11-66 11 91
Telefax 02 11-67 51 26

TARGOBANK

Jetzt die Vereinskasse aufbessern

Mitglieder empfehlen und Prämie für Ihren Verein sichern – werben Sie jetzt Vereinskollegen und Freunde für die TARGOBANK.

- Für jeden Neukunden[1] 75,– EUR Werbeprämie
- Für jeden fünften Neukunden 50,– EUR Bonus
- Zusätzlich 25,– EUR Treueprämie einmalig nach 1 Jahr pro Kunde

Informieren Sie sich jetzt:
TARGOBANK Düsseldorf-Eller
Gumbertstraße 144
Telefon 0211 – 22 95 05 80

Pro Neukunde bis zu
100,– EUR
Prämie

(1) Vorausgesetzt es bestand keine TARGOBANK (vormals Citibank Privatkunden AG & Co. KGaA) Kundenbeziehung des Geworbenen innerhalb der letzten 12 Monate.

Unsere Erfolge im letzten halben Jahr

– die Erfolge und das Zusammenwachsen der 1. Wettkampfmannschaft im letzten halben Jahr –

In den letzten sechs Monaten bestritt die 1. Wettkampfmannschaft der „Freien Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.“ 6 Wettkämpfe und eine Meisterschaft.

Auf jedem dieser Wettkämpfe fuhren die Aktiven viele Erfolge ein. Neben Medaillen und Pokalen erfüllten viele Schwimmer Pflichtzeiten für anstehende Bezirks- und NRW-Meisterschaften.

Eine kontinuierliche Verbesserung der Bestzeiten jedes Einzelnen war außerdem zu beobachten und bestätigte die gute Trainerarbeit von Andreas Lohse.

Im September 2010 war die Mannschaft mit 16 Aktiven in Heiligenhaus. Auf diesem Wettkampf schwammen 8 Vereine mit insgesamt 170 Schwimmern um die Platzierungen. Bei 69 Starts standen 50 mal Aktive der Freien Schwimmer auf dem Podium, 29 mal sogar ganz oben. Der darauf folgende Wettkampf fand in Gevelsberg statt. 17 Aktive des FSD nahmen daran teil und kämpften mit 268 anderen Aktiven um Bestzeiten, Pflichtzeiten und Siege. Einen Platz auf dem Podium konnte sich die FSD 36 mal sichern, 16 mal sogar den ersten Platz. Der dritte Wettkampf fand ebenfalls im November in Wuppertal statt, ein Wettkampfort, der für die Mannschaft schon zur Tradition geworden ist. Die 16 angetretenen Schwimmer konnten sich 11mal gegenüber der Konkurrenz durchsetzen und den ersten Platz belegen, bei 19 weiteren Starts reichte es auch noch für einen Platz unter den ersten Dreien. Insgesamt bildeten die letzten 3 Wettkämpfe des Jahres eine äußerst positive Bilanz und ließen darauf hoffen, im nächsten Jahr an die Erfolge des Jahres 2010 anschließen zu können.

Das neue Wettkampfjahr begann für die FSD beim 44. Nando-Burchard-Schwimmfest in Essen. Bei 126 Starts schaffte der 26 köpfige Kader der FSD, 36 mal aufs Podium, hierbei konnten sie 15 mal sogar alle anderen Konkurrenten hinter sich lassen. Der bisherige Höhepunkt des Jahres folgte nur eine Woche später, Anfang Februar. 9 Mädchen der 1. Mannschaft vertraten den Verein bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in der Kreisklasse und kämpften um den Aufstieg. Zum Team zählten Julia Blank, Nadja Holzberg (die hierbei ihren letzten Start unter dem Namen Fammler hatte), Nora Normann, Sabrina Pulm, Tamara Rojc, Sofia Schäfer, Kyra Selg, Angelika Wisse und Katrin Wisse. In der Halle herrschte eine angespannte Atmosphäre. Die Mannschaft demonstrierte ein tolles Zusammengehörigkeitsgefühl. Jeder Starter der FSD wurde von den anderen Mannschaftskam-

RHEINISCHE POST FREITAG 22. JULI 2011

SCHWIMMEN

Blank überzeugt mit persönlichen Bestzeiten

Julia Blank (Jahrgang 1995) von den Freien Schwimmern überzeugte bei der Landesmeisterschaft mit persönlichen Bestleistungen. Sie schwamm die 50 Meter in 36,94 Sekunden (5.) und die 100 Meter in 1:23,47 Minuten (6.).

meraden frenetisch angefeuert. Die Nervosität, die zunächst jedem ein bisschen zu schaffen machte, wich schnell dem einem unbedingtem Siegeswillen. Mit den errungenen 13.238 Punkten wurde ein deutlicher Vorsprung vor dem mit 11.419 Punkten zweitplatzierten mit Aufsteiger „Wermelskirchener TV“ heraus geschwommen. Mit 2413 Punkten hatte Nadja Holzberg die beste Einzelleistung erzielt. Insgesamt motivierte der Aufstieg alle Beteiligten für die folgenden Wettkämpfe.

Im März fuhren 9 Schwimmer zum Neptun Cup nach Köln. Dort errangen Sie trotz 649 Konkurrenten 4 mal den 1. Platz und 4 mal Podiumsplätze. Höher als die guten Platzierungen bewertete Trainer Lohse die deutlichen Leistungssteigerungen aller Aktiven.

Direkt am folgenden Wochenende fand in Mönchengladbach ein Wettkampf mit internationaler Konkurrenz statt. Die 11 Schwimmer des FSD schafften es bei 69 Starts 11 mal aufs Podium, 2 mal sogar auf den ersten Platz. Dies war aufgrund der internationalen und harten Konkurrenz ein beachtliches Ergebnis, da alle Aktiven auch hier erneut ihre persönlichen Bestzeiten mehrfach unterbieten konnten. Die bisher erzielten Ergebnisse im Jahr 2011 lassen darauf hoffen, dass sich dieser Trend fortsetzt.

Am 15. Mai richten die FSD das 1. Richard Reinstädtler Gedächtnisschwimmfest aus. Die 1. Mannschaft hofft in „heimischem“Wasser“ an die bisherigen Erfolge anknüpfen zu können und sich dabei gleichzeitig auch auf die dann anstehenden Verbands- und NRW-Meisterschaften vorbereiten zu können. Erklärtes Ziel aller an den Meisterschaften teilnehmenden Schwimmer sind neben guten Platzierungen auch neue persönliche Bestzeiten zu schwimmen.

Aktive und Trainer der 1. Wettkampfmannschaft: Andreas Lohse, Günther Fammler, Nadja (Fammler) Holzberg, Tamara Rojc, Julia Blank, Christina Born, Anasthasia Coucouriki, Kaoutar Derraz, Paula Fischer, Sara Kremer, Lucijana Lukenda, Alexandra Motteau-Meier, Nora Normann, Sabrina Pulm, Kyra Selg, Sofia Schäfer, Angelika Wisse, Katrin Wisse, Calvin Kuska, Dennis Kuska, Sebastian Stief, Tobias Stief.

(Julia Blank)

Schöner Wohnen fängt bei den Wänden an

Herbert Keysers
Malermeister
Am großen Dern 78
40625 Düsseldorf

Telefon 0211-2093511
Mobil 0177-3522189

Unterwasser Rugby – Rück- und Ausblick

Unterwasser Rugby ist ein interessanter und actionreicher Wassersport, der sich immer mehr wachsender Beliebtheit erfreut. Dass er dennoch wenig populär ist liegt vermutlich daran, dass er nicht sehr zuschauerfreundlich ist, denn er findet wie der Name schon ahnen lässt unter Wasser statt.

Dennoch hinderte das den größten Düsseldorfer Schwimmverein nicht, selbst eine Unterwasser Rugby Abteilung zu eröffnen. Und das auch nicht ohne Erfolg. 2005 bis 2008 stellten die Freien Schwimmer Düsseldorf eine Auswahl bei den Deutschen Jugend- und Junioren Meisterschaften mit horrenden Erfolgen. Und in diesem Zeitraum gelang unseren Nachwuchsathleten auch ihr bis dahin größter Triumph. Die U15 Jugend wird deutscher Meister im Unterwasser Rugby. Darauf folgen ein 4. Platz der U 18 in 2008 und in dem folgendem Jahr ein dritter Platz und damit Podium für die U 18 des FSD.

Leider schleppten sich die Unterwasser-Rangler der Freien Schwimmer in dem Zeitraum von 2009 bis 2010 durch ein kleines Tief. Aufgrund von Spielermangel bzw. zu unterschiedlichen Alters konnten hier keine homogenen Mannschaften gestellt werden, die an die alten Erfolge anknüpfen konnten. Allerdings blieben die aktiven Athleten der Freien Schwimmer auch in diesem Zeitraum nicht untätig und plantschten nur in den Übungs-

stunden herum. Nicht die Freien Schwimmer!!! In der Zeit von 2009 bis 2010 stellte der Verein einige Spieler für eine NRW Startgemeinschaft.

Um neues Spielerpotential zu schöpfen, wurden in diesem Zeitraum von Klaus Dräger und Sebastian Hannen zwei Schnorchelkurse für Kinder und Jugendliche durchgeführt, um den Teilnehmern das Schnorcheln an sich und dessen Grundlagen nahe zu legen und eventuell auch neue Aktive für die UWR Abteilung zu gewinnen und das mit Erfolg.

Seid einigen Wochen gibt es wieder viele Neuzugänge in der Unterwasser Rugby Mannschaft, sodass man wieder regelmäßig zum Spielen kommt. Allerdings fehlt es immer noch an Spielern, um eine eigene Mannschaft (U 15, d.h. unter 15 Jahren alt) zu stellen und an die Erfolgstradition der FSD anzuknüpfen.

Also wenn auch dir das einfache Schnorcheln zu öde ist und du beim Wasserball an akutem Sauerstoffüberschuss zu leiden scheinst, schnall dir deine Flossen um, steck dir deinen Schnorchel in den Mund und leg deine Taucherbrille an und probiere dich an diesem Sport, indem es um Teamgeist, Action und einen langen Atem geht!

Das Training findet immer freitags in der Dieter-Forte-Gesamtschule (Kikweg) in Eller statt und zwar in der Zeit von 20.00 – 21.45 Uhr.

(Hannes Buhl, Trainer, Tel. 0163/9061114)

HÖRGERÄTE UTE SCHULZ

Hörgeräte-Akustikermeisterin + Pädakustikerin

Damit Sie gut hören.

Zertifiziertes QM-System
mdc
ISO 13485

Neusser Tor 7
Fußgängerzone
40625 Düsseldorf
Telefon 28 73 39
Telefax 29 59 74

www.hoergeraete-ute-schulz.de

Zu Fuß durch den Fühlinger See am 26. Juni 2011

Und wieder einmal nahmen 20 Mitglieder der Freien Schwimmer Düsseldorf am Aqua Fitness Event im und am Fühlinger See teil. Zum 11. Mal fand das größte Breitensport-Ereignis des Deutschen Schwimmverbandes bei strahlendem Sonnenschein in Köln statt.

Unter dem Motto „Zu Fuß durch den See“ starteten ca. 600 Teilnehmer/innen in zwei großen Gruppen, um nach ca. 1100m durchs Ziel zu laufen. Vor jedem Gruppenstart gab es ein professionelles Aufwärmtraining, bei dem man erst mal richtig schön ins Schwitzen kam. Anschließend kam die Eisdusche und dann hieß es: den Gürtel angeschnallt und ab in den ca. 18 Grad kalten See. Doch tapfer schafften alle mindestens eine Runde (ca. 500m), die Meisten absolvierten jedoch die komplette Strecke. Auch unsere Aquajogger, angeführt von unserem Coach und Übungsleiter Jens Habelmann und aktiv unterstützt von der Vorsitzenden des Vereins, Martina Steiner und der Abteilungsleiterin Gisela Reinke erreichten binnen maximal einer Stunde den Zieldurchlauf und jeder Teilnehmer erhielt eine Medaille. Nach dem sportlichen Event gab es dann noch ein gemütliches Picknick und alle waren sich einig: Spaß hat es gemacht und im nächsten Jahr werden wir wieder dabei sein!

Vielleicht bist auch du das nächste Mal dabei? Die Aquajogger (innen) heißen Interessenten herzlich zu einer Schnupperstunde willkommen (montags 20-21.30 Uhr, Dieter-Forte-Gesamtschule, Eller oder donnerstags 18.15 - 19.15 Uhr, Arcaden, Bilk)

(Birgit Pohlmann)

Herren 60 souverän aufgestiegen in die 2. Verbandsliga

Die in dieser Medenspielsaison erstmalig als „Herren 60“ angetretene Mannschaft unter Mannschaftsführer Peter Geißer hat ohne Niederlage den direkten Aufstieg in die 2. Verbandsliga geschafft, eine Liga, in der noch keine Mannschaft der Freien Schwimmer Düsseldorf jemals vertreten war.

In insgesamt 2 Heim- und 3 Auswärtsspielen zeigten unsere Senioren wieder einmal, wie fit und körperlich belastbar sie sind und bewiesen darüber hinaus auch exzellente Nervenstärke; bei 2 denkbar knappen und hart umkämpften Ergebnissen von 5 : 4 war Fortuna dann doch auf ihrer Seite.

Das Team setzt sich zusammen aus: Peter Geißer, Uwe Roempke, Peter Karsch, Helmut Rotzoll, Horst Loebel, Hans Götte, Andreas Kühnel, Hans Pastors, Ludwig Koczo, Bernd Chaise und Walter Küppers.

Herzlichen Glückwunsch !!

Moderne Heiztechnik, die überzeugt.

Kundenservice, der begeistert.

kirschbaum
Qualität aus Überzeugung

- Energiesparende Heiztechnik
- Wohlfühlbäder & Sanitärtechnik
- Gesundes Raumklima

Wilhelm-Tell-Str. 23
40219 Düsseldorf
Tel: (02 11) 39 16 35
Fax: (02 11) 30 76 82
info@kirschbaum-gmbh.de

www.kirschbaum-gmbh.de

Anfrage an die Tennis-Abteilung

Sehr geehrte Damen
und Herren!

Wie ich aus zuverlässiger Quelle erfahren habe, sollen auf ihrer Tennisanlage unglaubliche Dinge vorgekommen sein und auch jetzt noch vorkommen.

Ich habe gehört, dass Frau X, die seid längerer Zeit Mitglied ihres Vereines ist, mehrmals in der Woche ihre Partner gewechselt haben soll. Frau X soll behauptet haben, dass sie starke männliche Partner gegenüber weiblichen Partnern vorziehen würde, um für irgendeine Meisterschaft entsprechend vorbereitet zu werden. Nur ihr Ehemann alleine würde ihr nicht genügen, da dieser angeblich am Vormittag nie könnte und abends meistens keine Lust mehr hätte.

Ich frage Sie hiermit, was wird denn dort in der Tennisabteilung getrieben? Die ganze Anlage ist rundherum mit Sichtblenden ausgestattet. Nicht nur allein die Tatsache, dass man etwas verbergen will, bestätigt meinen Verdacht auf unmoralische Vorkommnisse, sondern auch das, was man hinter den Sichtblenden spricht.

Ich habe ganz deutlich gehört, dass eine Frau einem Mann angeboten hat, mit ihren Bällen zu spielen! Offensichtlich ist dieses dann auch geschehen, denn ich hörte, wie der Mann anerkennend lobte, dass ihre Bälle noch so gut wie neu wären und man damit gut spielen könnte, weil sie nicht nur weiß, sondern auch so schön fest wären.

Anschließend hörte ich die Frauenstimme mehrfach juchzen. Doch damit nicht genug. Ich habe auch ganz deutlich verstanden, dass ihr Partner sie mehrfach zum Seitenwechsel ermunterte. Gelegentlich forderte er sie auch auf, die Stellung der Beine zu verbessern und sich weiter nach vorne zu beugen. Er kritisierte auch häufig, dass sie in den Hüften zu steif wäre, während sie ganz böse schien, weil er das Schnippeln nicht lassen wollte.

Ungefähr eine Stunde haben es die beiden auf dem Platz getrieben. Dann haben sie vor Erschöpfung aufgegeben, weil sie nicht mehr konnten und lieber zu viert noch ein Doppel machen wollten.

Besonders schamlos finde ich auch, dass andere Leute bei diesem Treiben noch zuschauen. Ich konnte wegen der Sichtblenden zwar leider nicht sehen, aber ich habe mehrfach gehört, dass andere lautstark Beifall geklatscht haben.

Ich weiß nicht, ob Sie von alledem Kenntnis haben aber ich halte es als anständige Bürgerin dieser Stadt für meine Pflicht, Sie auf diese Dinge aufmerksam zu machen.

Gleichzeitig erlaube ich mir die Anfrage, ob ich nicht auch Mitglied in Ihrer Tennisabteilung werden kann.

S. Ahnungslos

Tipp der Redaktion:

In diesem FS-Echo ist auf Seite 22 eine Beitrittserklärung.

Bitte ausfüllen,
die Reaktion der Tennisabteilung wird umgehend erfolgen.

Rückblick Damen 30

Gründung: Im Januar 2009 trafen sich einige Damen (darunter bereits im Verein spielende aber auch neue Mitglieder) zu einer Besprechung über die Gründung einer Damen 30 Mannschaft. Dies war gar nicht so einfach, denn bis auf die Damen, die bereits Mitglieder waren und auch schon in der „offenen" Damen Klasse gespielt hatten, kannten wir uns und die entsprechende Spielstärke auch nicht. Dennoch haben wir es geschafft für den Sommer 2009 eine gute Mannschaft zusammen zu stellen.

Saison 2009: Die Saison verlief für uns sehr gut. Bis zum letzten Tag haben wir noch auf die „Meisterschaft" gehofft. Leider sind wir dann doch „nur" Vize geworden, was jedoch angesichts der „Neu-Formation" ein sehr gutes und auch unerwartetes Ergebnis war.

Saison 2010: Nach Bekanntgabe des Tenniverbandes über die neuen Spieltermine waren wir doch etwas irritiert. So kam es, trotz dem 2. Platz in der vergangenen Saison zum unerwarteten Aufstieg in die Bezirksklasse A. Da wir davon nichts wussten, hatten wir natürlich auch keine „Aufstiegsfeier" geplant. Dementsprechend wurde das neue Saisonziel neu definiert: Klassenerhalt (statt wie vorher geplant: Aufstieg) Leider ist uns dies nicht gelungen.

Saison 2011: Nach dem Auf- und nun wieder Abstieg spielen die Damen 30 diese Saison wieder in der Bezirksklasse B. Wir freuen uns schon auf eine schöne Saison mit hoffentlich vielen schönen (und siegreichen) Spielen und eventuell auf einen „offiziellen" Aufstieg in diesem Jahr, damit wir diesen dann auch mal ordentlich feiern können!!

Damen 30 – FSD Bezirksklasse B, obere Reihe v.l.: Karolin Kubina, Claudia Pastors, Heike Pestka, Petra Dries-Schäfer, Katja Oberste-Frielinghaus, Cornelia Röddecker. Untere Reihe v.l.: Tanja Götte, Silvia Sterken, Corinna Benden (Mannschaftsführerin).

Elektrisiert

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke.

Die Region Düsseldorf ist nicht nur unser Versorgungsbereich – sie ist unsere Heimat. Deshalb bringen wir uns z. B. aktiv in den Breitensport ein, indem wir zahlreiche Düsseldorfer Sportvereine unterstützen. Denn wo so viel Energie ist, da fühlen wir uns zuhause.

Mitten im Leben.

Stadtwerke Düsseldorf

Die Abteilung Gymnastik/Tanz

Gemeinsames Ziel unserer Mitglieder ist es, die individuell größtmögliche körperliche und damit verbundene geistige Mobilität zu erreichen beziehungsweise zu bewahren. Unsere Übungsleiter/innen wenden ihre Fachkenntnisse mit Freude, Phantasie und Einfühlungsvermögen an.

7 unterschiedliche Angebote an 5 Wochentagen in verschiedenen Stadtteilen stehen im Programm und können von Interessierten getestet werden. Darunter sind Angebote, für die eine spezielle Zusatzqualifikation der Übungsleiterinnen erforderlich ist und ein Übungsstundenprofil vorgelegt werden muss. Der Verein erhält dafür entsprechende Qualitätssiegel: Rückenfunktionsgymnastik für Senioren in der Prävention, mittwochs von 18 bis 20 Uhr in der Halle Am Poth mit Beate Hluchnik.

Reha-Sport für Frauen in der Krebsnachsorge und Frauen mit Bewegungseinschränkung, freitags 18 bis 20 Uhr in der Karl Röttger Tagesschule, Diepenstraße, mit Beate Hluchnik und Sigrid Weinreich (Bei ärztlicher Verordnung in der Regel Kostenerstattung durch die Krankenkassen).

Der in Benrath seid 2010 stattfindende Gesundheitskurs „Gesunder Rücken – Guter Rücken“ wird ebenfalls von den Kassen anerkannt und finanziell gefördert. Carina Kappmeier arbeitet nach einem festgelegten Programm, welches quartalsweise über 10

Übungsabende als offener Kursus läuft. Für manche Teilnehmer ist dies der Einstieg in eine Vereinsmitgliedschaft mit der Möglichkeit, weitere Angebote und/oder – ohne Aufschlag zum günstigen Jahresbeitrag von € 110,-- – eine zweite Sportart, zum Beispiel Schwimmen oder Aquafitness/Aquajogging zu betreiben.

Christa Wahlmann
(Abteilungsleiterin)

„The sounds of silence“ so geht Gymnastik auch!

Ein Mittwochabend im März: beim Betreten der Turnhalle begrüßt uns unsere Übungsleiterin, den Hals warm verpackt, mit einem stummen, gequälten Lächeln. Nur einigen gehauchten Wortbrocken ist zu entnehmen, dass wir heute wohl auf ihre verbalen Anweisungen verzichten müssen.

Aber was solls?! Musik an, und schon geht’s los mit der Aufwärmrunde durch die Halle. Lauernd umkreist die Gruppe die Übungsleiterin, um nur ja keine vorgeführten Bewegungen zu verpassen. Das anschließende Fitnessprogramm am Platz läuft ab wie ein Stummfilm: lautlos geformte Worte und zwingende Blicke begleiten die überdeutlich dargestellten Übungen. Ausgestreckte Finger zählen die Bewegungen mit. Konzentriert und, aus einer spontanen Solidarität heraus ohne das übliche Geplauder, folgen wir den mimischen Anweisungen unserer Übungsleiterin, wo-

Carina Kappmeier

bei die Situationskomik eine innere Heiterkeit aufkommen lässt. Am Ende der Stunde bedanken wir uns bei Carina für ihren Sondereinsatz mit lautem Applaus und herzlichen Genesungswünschen.

Christa Wahlmann

Karin Reinecke
Ül-Gymnastik
Trainer C-Lizenz

Carina Kappmeier
Ül-Gymnastik
Trainer B-Lizenz
DTB Rückentrainerin

Beate Hluchnik
Ül-Gymnastik/Tanz
Trainer B/C-Lizenz
Senioirentanzleiterin

Natalia Helwich
Ül-Aqua Fitness/Schwimmen
Dipl. Sportlehrerin

Birgit Sobieraj
Ül-Aqua Fitness
Aqua Fitness Trainerin

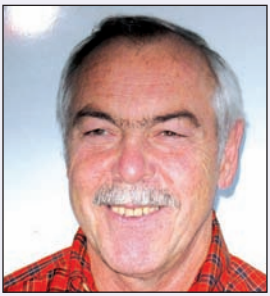
Gisela Reinke
Abteilungsleiterin
Aqua Fitness

Hannes Buhl
Abteilungsleiter UWR
Trainer C Tauchen

Petra Rauer
Abteilungsleiterin Triathlon
Trainer C-Lizenz

Wolfgang Bölling
Ül-Schwimmen
Trainer C-Lizenz

Alexander Ebert
Sportlehrer, Förderschullehrer
Triathlon- und Schwimmtrainer



Hans Götte
Fachwart für Liegenschaften
Tennistrainer

Katrin Faßbender
Ü1-Schwimmen
Trainer C-Lizenz

FSD
Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.

Beitrittserklärung Nr. _____

An
Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.
Geschäftsstelle
Flinger Broich 91
40235 Düsseldorf

geworben:
ja ☐ nein ☐

Name _____ Vorname _____

☐ Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein in die Abteilung/en:

☐ Schwimmen ☐ Triathlon ☐ Aquafitness ☐ Gymnastik ☐ Tennis ☐ UWR ☐ Handball

bevorzugte Übungsstätte (Ort, Zeit) _____

☐ Hiermit erkläre ich, dass keine ärztlichen Bedenken zur Teilnahme am Training bestehen.

☐ Ich bin ich damit einverstanden, dass der Verein meine auf dieser Beitrittserklärung gespeicherten Daten zum Zwecke der satzungsgemäßen Aufgabenerfüllung unter Berücksichtigung des Bundesdatenschutzgesetzes speichert.

Persönliche Daten:

Name | Vorname | Geschlecht | Geburtsdatum

(bei Minderjährigen bitte hier den gesetzlichen Vertreter eintragen)

Name | Vorname | Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Plz | Ort

Staatsangehörigkeit | Telefon | Telefax

Beruf | E-Mail | Mobil

☐ Hiermit erteile ich dem Verein eine Einzugsermächtigung für die Erhebung der Beiträge bis auf Widerruf. Bei Nichterteilung wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr der Rechnung in Höhe von € 10,--/Jahr fällig.

Geldinstitut | Bankleitzahl

Kontonummer | Kontoinhaber

Bestätigung für Mitgliedschaft und Einzugsermächtigung

Ort, Datum | Unterschrift, bei Minderjährigen der gesetzl. Vertreter

Die Satzung des Vereins erhalten Sie zusammen mit Ihrem neuen Mitgliedsausweis. Fristgerechte Kündigungen werden nur wirksam, wenn ausgehändigte Schlüssel (Tennisanlage, usw.) bis zum Kündigungstermin abgegeben werden.

FREIE SCHWIMMER DÜSSELDORF 1910 E.V.

Jahresbeiträge nach Abteilungen

Pauschalen:

Aufnahmegebühr – einmalig ..... 20 €

Abteilungsbeiträge
Schwimmen, Triathlon, Tennis, Gymnastik, Aqua-Fitness, Handball, Unterwasserrugby

Erwachsene	110 €
Kinder/Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr	90 €
Studenten, Auszubildende, Wehrpflichtige, etc. (18 – 27 Jahre)	90 €
Passive Mitglieder	55 €

Abteilung Tennis zusätzlich:

Erwachsene	100 €
Kinder/Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr	30 €
Studenten, Auszubildende, Wehrpflichtige, etc. (18 - 27 Jahre)	40 €

Tennis Schnupperkurs:

(einmalige Schnuppermitgliedschaft April – Oktober)

Erwachsene	105 €
Studenten, Auszubildende, Wehrpflichtige, etc. (18 – 27 Jahre)	60 €
Kinder/Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr	55 €

Mitglieder, die mehr als 2 Abteilungen besuchen, zahlen einen Kostenbeitrag für die 3. und jede weitere Abteilung in Höhe von € 30,–/Abteilung (Tennis ausgenommen).

Notwendige Dokumentationen, Geräteanteile und Trainingsgebühren werden in Abstimmung mit und innerhalb der einzelnen Abteilungen gesondert berechnet.

Kurse für Nichtmitglieder:

Nichtschwimmerkurs pro Halbjahr	80 €
10er-Karte (Aqua Fitness, Gymnastik, Schwimmen)	35 €
10er-Karte Tanzen	30 €
Triathlon 10er-Karte	60 €

1. Familientarife:

Die Familientarife staffeln sich wie folgt und beziehen sich auf alle Personen der Familie (mindestens 3 Personen):

1 E + 2 K = 10 % - **Ersparnis = € 29,–**
1 E + 3 K = 15 % - **Ersparnis = € 57,–**
2 E + 1 K = 10 % - **Ersparnis = € 31,–**
2 E + 2 K = 15 % - **Ersparnis = € 60,–**
2 E + 3 K = 20 % - **Ersparnis = € 98,–**

Alle weiteren Kinder sind beitragsfrei.

Bei Mitgliedschaften von Kindern/Jugendlichen (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) ohne Mitgliedschaft der Eltern reduziert sich der Beitrag für das dritte Kind um 50 % des Abteilungsbeitrages. Alle weiteren Kinder sind beitragsfrei.

Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird der Abteilungsbeitrag anteilig nach den verbleibenden Restmonaten berechnet.

Stand: 2011

Beitrags- und Gebührenordnung

Grundlage dieser Beitrags- und Gebührenordnung sind die §§ 7 und 8 der Vereinssatzung

(1) Aufnahmegebühr

Die Aufnahmegebühr beträgt: für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche 20 €

(2) Beiträge

Die Mitglieder der Freien Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V. haben folgende Jahresgrundbeiträge zu zahlen:

Erwachsene	110 €
Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr	90 €
Erwachsene im Studium/in der Ausbildung bis zum 27. Lebensjahr	90 €
Passive Mitglieder	55 €

Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird der Beitrag nach den verbleibenden Restmonaten anteilig berechnet.

Bei Mitgliedschaften von Kindern/Jugendlichen (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) ohne Mitgliedschaft der Eltern reduziert sich der Beitrag für das 3. Kind um 50 % des Abteilungsbeitrags. Alle weiteren Kinder sind beitragsfrei.

Der Abteilungsbeitrag für Erwachsene, Schüler, Auszubildende und Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres sowie für Mitglieder mit geringem Einkommen ermäßigt sich auf Antrag an den Vorstand um 20 %. Beitragsermäßigungen bedürfen eines Antrages an den Vorstand und dessen Beschlussfassung.

Während der Ableistung der Wehrpflicht oder eines Ersatzdienstes entfällt die Beitragspflicht für die Leistungszeit.

Befreiungen und Ermäßigungen werden erst nach Vorlage entsprechender Nachweise gewährt. Anträge für das abgelaufene Geschäftsjahr finden keine Berücksichtigung.

Die Mitgliedschaft erlischt durch Austritt, Ausschluss oder Tod; daraus resultiert kein Anspruch auf Beitragsrückzahlung.

Entsprechend seiner Abteilungszugehörigkeit hat das einzelne Mitglied zusätzliche, abteilungsabhängige Jahresbeiträge zu entrichten.

(3) Zahlungsfristen

Beiträge und Gebühren sind zu Beginn des Geschäftsjahres, spätestens jedoch bis zum 28. Februar zu zahlen. Der Einzug der Beiträge per Lastschrift erfolgt in der 1. Februarwoche. Aufnahmegebühren sowie die Beiträge der im laufenden Geschäftsjahr aufgenommenen Mitglieder sind innerhalb von 14 Tagen nach erfolgter Aufnahme zu zahlen.

Die Teilnahme am Lastschrifteinzugsverfahren ist für alle neu aufgenommen Mitglieder verbindlich.

Die übrigen Gebühren und Umlagen sind spätestens einen Monat nach Rechnungslegung fällig.

Bei Zahlungsverzug erfolgt nach vier Wochen eine kostenfreie Zahlungserinnerung und nach weiteren vier Wochen eine kostenpflichtige Mahnung.

Die Mahngebühr beträgt 15,00 €

Vier Wochen nach der Mahnung wird das gerichtliche Mahnverfahren eingeleitet. Der Vorstand kann hierzu anwaltliche Hilfe in Anspruch nehmen. Die Berechnung von Verzugszinsen in Höhe von 1 % pro Monat auf Zahlungsrückstände bleibt hiervon unberührt.

Zahlungsrückstände über das laufende Geschäftsjahr hinaus werden gemäß § 8 (5) der Satzung geahndet

(4) Rechnungsgebühr (gilt nicht für Mitglieder mit Eintrittsdatum vor dem 01.05.1996)

Zum Ausgleich der anfallenden Verwaltungskosten, die durch die Mitglieder veranlasst werden, die nicht am Lastschrifteinzugsverfahren teilnehmen, wird eine Rechnungsgebühr in Höhe von 10,00 € erhoben.

(5) Rücklastschriftengebühr

Soweit durch falsche Kontoangaben oder nicht vorhandene Kontodeckung die Lastschrift für die Beitragserhebung nicht eingelöst wird, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.

Der Vorstand wird ermächtigt, die Abteilungsgebühren zusammen mit den Abteilungsleitern unter Berücksichtigung der jeweiligen Erfordernisse entsprechend § 7 (2) der Satzung zu vereinbaren.

Diese Beitragsordnung tritt am 01.01.2008 in Kraft.

Beschlossen durch die ordentliche Mitgliederversammlung am 24. April 2009.

Tennis, Tennisplätze Flinger Broich, Düsseldorf-Flingern

Zuständig:	Claudia Pastors	Telefon 0170/8308700
	Gerhard Terbuyken	Telefon 0173/2941659
	Claudia Pastors, Sportwartin,	Telefon 0211-7213332

Tennis findet bei uns auf den vereinseigenen Plätzen statt. Die Außenanlage befindet sich unmittelbar neben dem Vereinshaus und verfügt über eine Übungswand. Platzanlage: 0211-235566

Wir bieten:

Im ersten Jahr bieten wir Schnuppertennis zum halben Beitrag und ohne Aufnahmegebühr an. Diese wird erst im Folgejahr fällig (20,– €). Im Vergleich zu anderen Tennisklubs beträgt der Erwachsenenbeitrag zum Beispiel nur 210,– Euro! Jugendliche bis 18 Jahre € 120,–.

Es wird Jugend- und Erwachsenentraining angeboten.

Clubhaus mit Selbstbewirtung, Räume zum Feiern, Fun-Turniere, Medenspiele, vier Außenplätze (Ziegelmehl) und ein Übungsplatz.

Tennis-Schnupperkurs:

Erwachsene .....105,– €
Studenten, Auszubildende, etc. (18-27 Jahre) .....65,– €
Kinder/Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr .....60,– €
20 € Aufnahmegebühr wird im Folgejahr bei Mitgliedschaft fällig.

Düssel-Sport Helmreich

Die Nr.1 in Düsseldorf!

Ihre Top Adresse für
Tennis
Fußball
Ski ... und vieles mehr

Heerstraße 4
40227 Düsseldorf
Tel. 02 11-72 41 00
duesselsport@t-online.de
www.duessel-sport-helmreich.de

Triathlon

Schwimmtraining

Rheinbad (Alexander Ebert)		
(Fortgeschrittene)	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr
Freies Schwimmtraining	Samstag	10.00 - 11.00 Uhr
Einsteiger und Fortgeschrittene (Alexander Ebert)		11.00 - 12.00 Uhr
Arcaden (Claudia Koschnitzke, Jens Habelmann)		
Einsteiger	Donnerstag	19.15 - 20.45 Uhr
Allwetterbad		
Freies Schwimmtraining	Freitag	20.00 - 21.30 Uhr

Radtraining

Theodor-Heuss-Brücke	Donnerstag	18.30 - 20.30 Uhr
(Rechtsrheinisch, Cecilienalle/Rotterdamerstr.)	(Mai - Oktober)	
Radtechnik (auch für Einsteiger, Dauer ca. 2 Std)		
Theodor-Heuss-Brücke	Sonntag	10.00 - 14.00 Uhr
(Rechtsrheinisch, Cecilienalle/Rotterdamerstr.)	(März-Oktober)	
Grundlagen und Fahrtspiel, Dauer ca. 3 - 4 St.		

Lauftraining

Theodor-Heuss-Brücke	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr
(Rechtsrheinisch, Cecilienalle/Rotterdamerstr.)	(Oktober-März)	
1. Gruppe „Grundlagen“, Tempo ca. 6:00 min/Km		
2. Gruppe Tempo mit Fahrtspiel, Tempo ca 5:20 min/km		
Aaper Wald	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr
Staufenplatz	(April-September)	
Fahrtspiel und Grundlagen		
Lauf ABC und Intervall		
Arena Sportpark	Samstag	9:45 - 10.45 Uhr
(Tartanbahn an der Leichtathletikhalle)		
Lauf ABC und Intervall		

Aquafitness / Aquajogging

Arcaden	Donnerstag	18.15 – 19.15 Uhr	Aquajogging
Kikweg	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	Aquajogging
	Freitag	20.00 – 20.45 Uhr	Aquafitness
		20.45 – 21.30 Uhr	Aquafitness

Unterwasserrugby

Kikweg	Donnerstag	16.15 – 17.00 Uhr	Schnorchelkurs (6.10.2011–19.1.2012
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	zuständig: Hannes Buhl 14-tägig Tel. 0163-9061114

Alexander Jasch wurde Dritter in der AK 40. Foto: privat

Freie Schwimmer mischen vorne mit

Beim ersten Düsseldorfer T³-Triathlon waren 14 Athleten der Freien Schwimmer dabei. In der Olympischen Distanz (Deutsche Meisterschaft) wurde Henning Schoelen (AK 30) in 1:57,28 Stunden Zweiter und belegte in der Gesamtwertung als bester Düsseldorfer Platz vier. Alexander Jasch (AK Senioren 1, 40 Jahre alt) wurde Dritter in seiner Altersklasse und kam in der Gesamtwertung (2:00,45) auf den 19. Platz. In der Sprintdistanz wurde Michael Blum (AK 50) Zweiter (1:16,00) und 13. in der Gesamtwertung. Siegbert Steuck (AK 60) holte in seiner Altersklasse die Goldmedaille (1:27,18) und wurde Gesamt-58. *Red*

WZ 6.7.2011

FSD-Triathleten nicht zu schlagen

Für das Triathleten-Team des FSD mit Alexander Jasch, Roland Manno, Ralf Eppink und Ralf Batri war der zweite Wettkampf der Landesliga Süd in Hennef ein Riesenerfolg, denn die Freien Schwimmer waren von keiner der 24 Gegnerteams zu schlagen. Alex Jasch gewann in 2:03,36 Stunden vor seinem Vereinskollegen Roland Manno (2:05,28). Sieger Jasch überragte beim 40-Kilometer-Radfahren in weniger als einer Stunde. Ralf Eppink war im Zehn-Kilometer-Lauf der Drittschnellste. J. B.

NRZ 20.7.2011

Radio-Kuhfuß GmbH

Geschäftsführer W. Wenzel wwenzel@radio-kuhfuss.de

TV

Video HiFi

Sat + Kabel-Anlagen • Antennenbau

Lichtstraße 70
40235 Düsseldorf

Telefon 0211-674407
Fax 0211-686430
Mobil 0172-2448224

Kinder und Jugendliche

Seepferdchenkurse/Schwimmerausbildung

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung, Ausbildung zum Frühschwimmer „Seepferdchen“
(Ausbildung nach den Richtlinien des Deutschen Schwimmverbandes)

Arcaden	Montag	16.15 – 17.00 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr
	Donnerstag	16.15 – 17.00 Uhr 17.00 – 17,45 Uhr
Kikweg	Donnerstag	16.15 – 17.15 Uhr
	Samstag	9.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr
Niederheid	Montag	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr

Schwimmtraining

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber, Gold
(Ausbildung nach den Richtlinien des Deutschen Schwimmverbandes)

Arcaden	Montag	16.15 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.15 Uhr
	Donnerstag	16.15 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.15 Uhr
Kikweg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr
	Donnerstag	16.15 – 17.30 Uhr
	Samstag	9.00 – 10.00 Uhr 10.00 – 11.00 Uhr 11.00 – 12.00 Uhr 12.00 – 13.00 Uhr
Niederheid	Montag	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr
Rheinbad	Dienstag Freitag	16.15 – 18.00 Uhr 16.15 – 18.00 Uhr
Düsselstrand	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr
Allwetterbad	Freitag	16.15 – 17.00 Uhr

Erwachsene

Arcaden	Montag	18.15 – 19.15 Uhr
	Freitag	19.30 – 20.45 Uhr
Niederheid	Montag	19.00 – 22.00 Uhr
	Dienstag	20.15 – 22.00 Uhr
	Donnerstag	20.15 – 22.00 Uhr
Münstertherme	Montag	20.00 – 22.00 Uhr
	Erwachsene: Wassergymnastik / Schwimmen / Hilfestellung für Nichtschwimmer / Schwimmtechnik	
	Horst Pohl	410122
	Freitag	19.00 – 22.00 Uhr
	Jugendliche / Erwachsene / Kinder in Begleitung: Schwimmen / Hilfestellung für Nichtschwimmer / Schwimmtechnik	
	Horst Pohl	410122
Düsselstrand	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr
Allwetterbad	Montag bis Donnerstag	16.15 – 17.00 Uhr
	Freitag	20.00 – 21.30 Uhr
Kikweg	Montag	19.00 – 20.00 Uhr

Wettkampfmannschaften

1. Wettkampfmannschaft			
Allwetterbad	Montag bis Freitag	17.00 – 19.00 Uhr	Trainer: Andreas Lohse
2. Wettkampfmannschaft			
Kikweg	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	
	Samstag	12.00 – 13.00 Uhr	
Allwetterbad	Dienstag und Donnerstag	16.15 – 18.00 Uhr	Trainer: Günther Fammler
Masters (Erwachsene mit Wettkampfpass)			
Allwetterbad	Montag, Mittwoch, Freitag	16.15 – 17.00 Uhr	
	Montag bis Freitag	17.00 – 18.00 Uhr (1 Bahn)	

Adressen der Schwimmbäder:

- **Allwetterbad:** Flinger Broich 91 (Tel. 821-6616)
- **Düsseldorf Arcaden:** Bachstraße 145 (Tel. 821-6595)
- **Düsselstrand:** Kettwiger Straße 50 (Tel. 821-6220)
- **Kikweg:** Schwimmbad der Dieter-Forte-Gesamtschule, Heidelberger Straße 72 (Tel. 821-2639)
- **Stadtbad Niederheid:** Paul-Thomas-Straße 35 (Tel. 821-6428)
- **Stadtbad Münstertherme:** Münsterstraße 13 (Tel. 821-2632)
- **Rheinbad:** Europaplatz 1 (Tel. 821-2983)

Gerresheim, Gymnasium Gerresheim, Am Poth 60 (kleine Halle)

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	**Rückenfunktionsgymnastik für Senioren** zuständig: Beate Hluchnik, Telefon 0211-290528
	20.00–22.00 Uhr	**Präventive Fitnessgymnastik** zuständig: Carina Kappmeier, Telefon 0177/7391953
Donnerstag	18.00–19.30 Uhr	**Tanzen für jung und alt** zuständig: Beate Hluchnik, Telefon 0211-290528

Flingern: Städt. Montessori-Hauptschule Hermannplatz, Großturnhalle Eingang: Lindenstraße 126 (Toreinfahrt)

Donnerstag	17.00-18.00 Uhr	**Gymnastik ab 50 +** zuständig: Karin Reinecke Telefon 0211-237900

Gerresheim, Turnhalle Diepenstraße 24

Freitag	18.00–20.00 Uhr	**Sport für Frauen in der Krebsnachsorge und für Frauen mit Bewegungseinschränkung** zuständig: Beate Hluchnik, Telefon 0211-290528 Sigrid Weinreich, Telefon 0211-231253

Wersten: Turnhalle der Förderschule, Am Massenberger Kamp 45

Montag	20.00–22.00 Uhr	**„Fitness für jedermann“** zuständig: Katarzyna Wildmann, Telefon 0152-06623602

Unterrath: Grundschule St. Bruno, Turnhalle Kalkumer Straße (Ecke Rheinlandstraße)

Dienstag	20.00–22.00 Uhr	**Ausgleichs- und Wirbelsäulen-Gymnastik** zuständig: Siegfried Steffgen, Telefon 0172/2469468

Benrath: Gymnastikraum des Hallenbades Benrath, Regerstraße 5

Donnerstag	20.00–21.30 Uhr	**Rücken fit** **Gesunder Rücken – guter Rücken** zuständig: Carina Kappmeier, Telefon 0177/7391953

Das Jubiläumsjahr 2010 - 100 Jahre Freie Schwimmer Düsseldorf

Schon Anfang 2009 ging es los mit der Planung unseres Jubiläumsjahres, der Vorstand und einige wenige Freiwillige bildeten zusammen den sogenannten „Festausschuss“, der sich in unzähligen Sitzungen traf, bis der grobe Rahmen der Aktivitäten stand: Eine Festschrift musste verfasst werden, für die Außendarstellung des Vereins sollte ein „Tag der offenen Tür“ durchgeführt und ein Jubiläums-Schwimmfest veranstaltet werden. Höhepunkt sollte dann natürlich ein Festball sein, auf dem unsere Mitglieder und Freunde mit Politik und Prominenz feiern können, und es sollte eine Familientriathlon durchgeführt werden. Die Terminierung unserer Aktivitäten sollte um den Gründungstermin des Vereins, den 5. Juli 1910 liegen.

Festschrift 100 Jahre Freie Schwimmer Düsseldorf

Das planerisch umfangreichste Projekt war die Erstellung der Festschrift: Informationen mussten gesammelt und Bilder zusammengetragen werden, die Politik und Vorsitzende von Verbänden wurde zu Grußworten aufgefordert, Anzeigenkunden mussten akquiriert werden, das Layout wurde bestimmt usw. usw.. Wir beauftragten einen Historiker, uns bei der Informationszusammenstellung behilflich zu sein, der dann auch unzählige Ordner und Schriftstücke sichtete und Interviews mit langjährigen Mitgliedern führte. Eine umfangreiche Arbeit mit einem Ergebnis, was uns jedoch strukturell nicht ganz überzeugte. So mussten wir an vielen Abenden und Wochenenden alles noch einmal lesen, ergänzen und um-

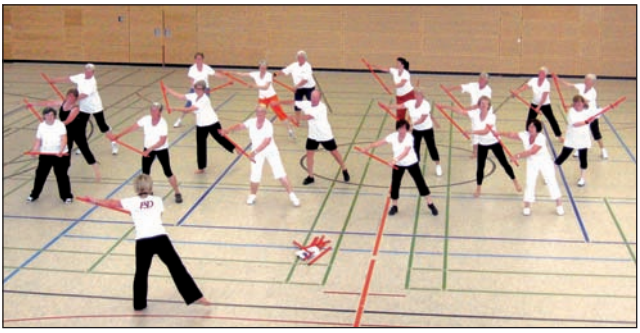
strukturieren. Mit unendlicher Geduld scannte Hans Pastors alles Bildmaterial und setzte alle Texte, die dann nach Jahrgängen sortiert und zugeordnet wurden und druckte sie auf unzähligen Bögen aus. Aber immer wieder waren Umstellungen und Probedrucke notwendig, bis dann endlich die Festschrift stand. An dieser Stelle danken wir allen Vereinsmitgliedern, die uns viele alte Dokumente und Bilder zur Verfügung gestellt haben, ohne die es die Festschrift in der vorliegende Form sicher nicht gegeben hätte.

Tag der offenen Tür am Samstag, 3. Juli Marie-Curie-Gymnasium:

Schon ab 10.00 Uhr morgens ging es bei gefühlten 35° Außentemperatur los, die Kuchentheke, Leinwand und Beamer für das Public Viewing danach (Deutschland 4 : 0 Argentinien) wurden aufgebaut, die Musikanlage einem letzen Test unterzogen, eine Hüpfburg und Bungee-Run für die Kin-

der wurde geliefert. Alle Aktiven trafen nach und nach ein und es konnte eigentlich losgehen. Was fehlte, waren leider

nur die Besucher die außerhalb des Vereines kommen sollten, doch davon ließen wir uns nicht stören. Die Gymnastikgruppen der einzelnen Hallen zeigten Vorführungen ihres Programms und waren mit so viel Freude und Leidenschaft dabei, das sie viel mehr Zuschauer verdient gehabt hätten. Carina Kappmeier stellte mit „ARO-HA“ eine neue Trainingsform im 3/4tel-Takt vor, bei der im Wechsel zwischen starken, kraftvollen (Anspannung) und weichen (Entspannung) Abläufen u.a. auch Aggressionen artikuliert und abgebaut werden können. Die Fitnessgruppe mit Katarzyna Wildmann zeigte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur unter Verwendung von Therapie-Band und Overball. Mit den Gruppen „Rückenfunktionsgymnastik für Senioren und „Sport nach



Krebs“ zeigte Beate Hluchnik nach einer rhythmischen afrikanischen Trommelmusik, was die Füße so alles drauf haben und stellten eine flotte Kombination mit 4 x 16 Takten vor, dann folgten rückenfunktionelle Übungen mit dem Turnstab. Anschließend bot Beate mit ihrer Tanzgruppe internationale Mitmachtänze in Kreis, Block, Gasse oder Quadrat-Formation an.

Zwischendurch wurde Handball gespielt. Dafür kamen auch Handballer aus alter Zeit wieder zusammen die sich jahrelang nicht mehr gesehen hatten, einige nahmen dafür nicht unerhebliche Anfahrten in Kauf.

Die Infostände der Abteilung Triathlon und Unterwasserrugby blieben leider weitestgehend verwaist. Auch die anwesenden Tennis-Trainer hatten leider kaum Zuspruch.

Jubiläumsschwimmfest, Sonntag, 4. Juli – Allwetterbad, Flingern:

Treffpunkt für die Helfer 8.00 Uhr. Der Pavillion für die Cafeteria wurde aufgebaut, Tische und Bänke hergerichtet, die Bereiche zum parallel laufenden öffentlichen Badebetrieb mussten abgesperrt werden und das Siegerpodest musste einen Standplatz finden. Danke der vielen Helfer aus der Elternschaft der WK-Mannschaft und aus dem Verein lief alles nach Zeitplan. Pünktlich um 10.00 Uhr begann der Wettkampf. Insgesamt 185 Aktive aus 10 Vereinen hatten sich für knapp 900 Einzel- und 15 Staffelstarts gemeldet. Alles

verlief reibungslos und manch strahlendes Siegerlächeln bei der Übergabe der Preise und Pokale entlohnte für die Mühe der Vorbereitung und Durchführung. Ein großer Dank geht

an die Hauptorganisatoren und Trainer der WK-Mannschaften Günther Fammler und Andreas Lohse.

Festball, Samstag 10. Juli – Aula Gymnasium am Poth:

Am Freitag um 14 Uhr konnten wir die Aula das erste Mal betreten und ein großer Raum gähnender Leere schlug uns entgegen. Jede Menge Arbeit stand jetzt noch bevor: die Dekorationen und Banner, die von Sabine Kopittke toll gestalteten Bilder der einzelnen Abteilungen mussten an den Wänden befestigt werden, die Tische wurden gestellt und eingedeckt, mit Blumen dekoriert, die Bühne wurde hergerichtet und der Eingangsbereich wurde gestaltet. Dann stand der äußere Rahmen.

Es war der heißeste Tag des Jahres 2010, knapp 40° maßen wir noch am frühen Abend. Gut

280 Mitglieder und eine Vielzahl geladener Ehrengäste aus Politik und Sport fanden den Weg zur Festhalle.

Pünktlich um 18 Uhr eröffnete Martina Steiner den offiziellen Teil. Politische Grußworte von Burkhard Hintzsche und Monika Lehmhaus, Ulrich Koch als Vertreter des Stadtsportbundes Düsseldorf sowie Grußworte der Verbandsspitzen Adolf Hillebrand (Schwimmverband NRW) und Dr. Helmut Lütcke (Tennisverband Niederrhein) eröffneten das Programm. Geschenke und Urkunden wurden überreicht. Durch den Vorsitzenden des Turnverbandes Dirk Netzer wurden die Vereinsmitglieder Rudi Beduhn, Margot Bracht, Beate Hluchnik, Marlies und Manfred Kloft, Elisabeth Rosewick, Fritz Weill, Sigrid Weinreich und Ingrid Wilbs für ihre besonderen Verdienste für die Gymnastikabteilung ausgezeichnet. Nach der Rede von Georg Huff wurde das Menue serviert und danach begann der eigentliche Hauptteil des Abends: Mit einer Zeitreise aus 100 Jahren Volkstänzen, dem Radetzky-Marsch, einem langsamen Walzer in der Formation und einer Star Thru Polka in der Gasse bereicherte die Tanzgruppe um Beate Hluchnik das Programm und erntete stürmischen Applaus. Im Anschluss daran führte eine Tanzgruppe unter der Leitung von Carina Kappmeier eine spritzige Tanzvorführung aus dem Musical „Grease“ vor und konnte erst nach einer Zugabe die Bühne verlassen. Die A-Cappella-Band „Waschkraft“ trieb dann mit ihrer wirklich guten Gesangsdarbietung die Stimmung im Saal zum Höhepunkt und mit dem Comedian „Bademeister Schaluppke“ endete der offizielle Teil des Balls. Mit Tanzmusik klang der Abend dann gemütlich aus. Allen Anwesenden wird dieser Abend noch lange in Erinnerung bleiben.

Der Bericht über unseren Familientriathlon ist auf den Seiten 38/39 zu finden.

10 Jahre

ArtBase 1

GROSSFORMATDRUCK (INNEN & AUSSEN) / FOLIENBESCHRIFTUNGEN / SCHILDER
FAHRZEUGBESCHRIFTUNGEN / WERBE- UND VEREINSBANNER / AUFKLEBER
LEINWANDDRUCK / FOTOTAPETE / MEGAPOSTER / LOGODESIGN / WANDDEKORE
TEXTILDRUCK / ARBEITS- UND VEREINSBEKLEIDUNG / DESIGN / SATZ / LAYOUT
DRUCKVORLAGEN / MESSEGRAFIK / FARB- & S/W-DRUCKE / FLYER . . .

Regenbergastraße 14-16, 40625 Düsseldorf, Kundenparkplätze
im Hof. Tel 0211-29 63 04 / www.artbase1.de / info@artbase1.de

10 Jahre 10 Jahre 10 Jahre

Tag der offen Tür 100 Jahre FSD

Liebe Handballfreunde!

Unser Jubiläumsjahr ist nun auch schon wieder Vergangenheit. Die in diesem Zusammenhang stattgefundenen Veranstaltungen wurden von allen Beteiligten als äußerst gelungen bewertet.

Höhepunkt war zweifelsohne unser Festball in der Aula am Poth. Allen Helfern und natürlich unserem Vorstand gilt hier ein dickes Lob auszusprechen. Ein Dankeschön auch an alle diejenigen, welche durch ihre Anwesenheit zu diesem tollen Abend beigetragen haben.

Die Mühe der monatelangen Vorbereitung hat sich echt gelohnt.

Aus Sicht der Handballabteilung war es aber nicht nur diese Veranstaltung bei der sich ehemalige Handballer (auch Trainer) ein gemütliches Stelldichein gaben und alte Erinnerungen austauschten. Einige haben auch Anreisen von weit über 100 Kilometer in Kauf genommen um Mitspieler und Freunde aus unserem Verein mal wieder zu treffen oder, so wie beim Tag der offenen Tür geschehen, mit ihnen Handball zu spielen.

FSD Handball-Ikonen der 50 & 60er Jahre (z.B. Jürgen Best & Kalli Sonntag), Erfolgstrainer der 70er & 80er Jahre (Bernhard Limbeck & Eckhardt Schmitt) und viele ehemalige Spieler der „jüngeren Generation“ erzählten Anekdoten aus vergangenen Zeiten.

Schade, dass erst in 24 Jahren wieder ein Vereinsjubiläum ansteht (125 Jahre FSD).

Wollen wir so lange warten um uns wieder zu treffen? Ich finde nein.

An jahrelange bzw. jahrzehntelange Kameradschaften sollte man sich, in gemütlicher Runde, öfter erinnern dürfen.

Was haltet ihr von einem jährlichen Handballertreffen

im Sommer in unserem Vereinslokal (evtl. mit Grill usw. auf der Terrasse)?

Möglicher Termin (ist nur ein Vorschlag) z.B. : immer am letzten Wochenende vor den Sommerferien in NRW (samstags).

Wer hat Lust und wäre grundsätzlich daran interessiert?

Der Status der Idee erfolgt über: www.freie-schwimmer.de (Handball)

Bitte Info an meine eMail Adresse: deg-guenni@t-online.de

Mit sportlichem Gruß
Günter Weill
(Abt.-Lt. Handball)

BÄDERGESELLSCHAFT
DÜSSELDORF MBH

Surfen erwünscht.

www.baeder-duesseldorf.de

Bädergesellschaft Düsseldorf
Kettwiger Straße 50
40233 Düsseldorf
Telefon: 0211 821-2605
baeder@swd-ag.de

1. Stadtwerke Kinder- und Familientriathlon am Samstag 4. September 2010

Um diese vielseitige Sportart sowohl Kindern und Jugendlichen aber auch Erwachsenen nahe zu bringen, haben die Freien Schwimmer Düsseldorf zum zweiten Mal einen Wettbewerb ausgerichtet, der sowohl für junge Sportler als Einzelstarter (50 m Schwimmen, 2,6 km Radfahren, 450 m Laufen) wie auch für ganze Familien (150 m Schwimmen, 5 km Rad-fahren, 1.000 m Laufen) geeignet war. Mehr als 80 Einzelstarter im Alter zwischen 6 und 12 Jahren und fast 40 Familien nahmen an dieser in Düsseldorf bisher einzigartigen Veranstaltung teil. Alle Teilnehmer erhielten T-Shirts, Urkunden und Medaillen, die besten 3 eines Jahrgangs wurden darüber hinaus mit Pokalen und hochwertigen Badetücher belohnt.

Unter dem Motto **„Sport und Gesundheit im Verein“** wurde dies ein **Aktionstag** für die ganze Familie, da neben dem sportlichen Teil vormittags auch viele andere Attraktionen für alle Aktiven und Besucher bereit standen: Hüpfburg, Bungee-run, Aktionsbus „Flingern mobil“, Kinder schminken, Tombola, Cafeteria etc. Die Trendsportart Triathlon wurde so einem breiten Publikum nahe gebracht und darüber hinaus allen Beteiligten die Möglichkeit gegeben, diesen Sport wettkampfmäßig kennen zu lernen und dann in unserem Verein weiter zu betreiben.

Veranstaltungsleiter Alexander Ebert und sein Team waren seit Monaten mit der Vorbereitung dieses großen Events beschäftigt. Eine Vielzahl von ehrenamtlichen Helfern und Betreuern sorgte wie im vergangenen Jahr auf der gesamten Strecke für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Der Erlös dieser Veranstaltung ging zum größten Teil an das Hilfsprojekt „Triathlon baut Schulen“ in Tansania (www.diadem-ev.de).

Unterstützt wurde dieser Tag u.a. durch Sponsorengelder der Stadtwerke Düsseldorf, der Stadtsparkasse, der Metro Group und der Sportjugend Düsseldorf und natürlich durch die Bädergesellschaft,

die das Strandbad Lörrick kostenfrei zur Verfügung stellte. Wir sagen allen Teilnehmern, Sponsoren und Helfern unseren großen Dank für das Gelingen einer rundum gelungenen Veranstaltung und hoffen auf eine Wiederholung am 10. September 2011.

» HIER GEHT DIE KULTUR NICHT BADEN:
Schauplatz - STADTHALLE LANGENFELD «

In der modernen und stetig wachsenden Stadt Langenfeld stellt sich seit über 15 Jahren ein routiniertes Veranstaltungsteam den gestiegenen Anforderungen. Neben jährlich mehr als 160 eigenen Kulturveranstaltungen (Kleinkunst, Kabarett, Konzerte und Theater) hat sich der **Schauplatz** Langenfeld als attraktiver Standort für Tagungen, Messen und Feierlichkeiten jeder Art etabliert. Zeitgemäße Technik, qualifizierte Mitarbeiter und eine eigene Gastronomie bieten jedem Kunden, Besucher und Künstler Standard auf hohem Niveau. Insgesamt stehen sechs verschiedene Veranstaltungsräume auf zwei Ebenen zur Verfügung.

SCHAUPLATZ LANGENFELD

Kultur ist woanders anders

Schauplatz Langenfeld GmbH · Hauptstraße 129 · 40764 Langenfeld
Tel.: 02173-794 46 02 oder 9 11 / Fax 46 03 · www.schauplatz.de
kuepper@schauplatz.de oder joerg@schauplatz.de
Ihre Ansprechpartner: Jörg Jorgowski und Reinhard Küpper

1. Richard Reinstädtler Gedächtnis-Schwimmfest war ein voller Erfolg

Erstmalig haben die Freien Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V. am 15. Mai zu Ehren ihres langjährigen und weltberühmten Ehrenmitgliedes Richard Reinstädtler, der im vergangenen Jahr im Alter von 97 Jahren verstorben ist, ein Gedächtnisschwimmfest im Allwetterbad in Flingern ausgerichtet. Rückenspezialist Reinstädtler, einer der erfolgreichsten deutschen Masters aller Zeiten erzielte in seiner schwimmerischen Laufbahn insgesamt 59 Weltrekorde, er wurde 21 mal Weltmeister und 10 mal Vize-Weltmeister, hat einen Eintrag im Guiness-Buch der Rekorde wegen 6 Weltrekorden an einem Tag und wurde im Jahr 2005 in die „Ruhmeshalle des Masters-Schwimmsports“ in Fort Lauderdale aufgenommen.

Insgesamt nahmen an dieser Veranstaltung 35 Vereine mit 276 Aktiven aus dem gesamten Schwimmverband Rhein-Wupper bei mehr als 1000 Einzel- und 10 Staffelstarts teil. Eingeladen waren sowohl jugendliche Athleten, die von den auf einer Collage ausgehängten Erfolgen und Rekorden von Richard Reinstädtler sehr beeindruckt waren, aber auch mehr als 50 Masters-Schwimmer aus ganz Deutschland waren der Einladung gefolgt. FSD Trainer Andreas Lohse und Günther Fammler waren mit den Erfolgen ihrer Nachwuchsathleten mehr als zufrieden; mit vielen persönlichen Bestzeiten belegten die jungen Schwimmer und Schwimmerinnen insgesamt 27 Podiumsplätze. Im einzelnen freuten sich Sabrina Pulm, Katrin und Angelika Wisse, Kyra Selg und Tobias Stief über 7 erste Plätze und nicht weniger stolz waren Hanna Kremer, Noah Tuljo, Vassilios Kechagias, Julia Blank, Anas und Kaoutar Derraz über 7 Silber- und 8 Bronzemedaillen. Bei insgesamt 5 Staffelstarts gingen die Mannschaften der Freien Schwimmer 3 x als Sieger aus der Halle und belegten 2 dritte Plätze.

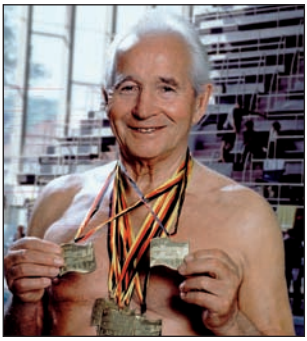
Bei den Masters sah die Bilanz noch besser aus: bei 22 Starts freuten sich Robert Bastert, Peter Bongartz, Wolfgang

Deutscher Rekord für die Freistilstaffel

FLINGERN (RP) Deutscher Rekord für die 4 x 100 Meter-Freistilstaffel der Freien Schwimmer: Beim 1. Richard-Reinstädtler-Gedächtnis-Schwimmfest, schwamm die r FSD-Staffel (Altersklasse 280+) einen Deutschen Rekord, den der Deutsche Schwimmverband jetzt offiziell anerkannt hat. Im Einzelnen gingen für die FSD an den Start: Günther Fammler, Adolf Först, Jann Klaaßen und Wolfgang Dreiack. Das Schwimmfest richteten die Freien Schwimmer Düsseldorf (FSD) zu Ehren ihres im Vorjahr im Alter von 97 Jahren verstorbenen, langjährigen Mitglieds und vielfachen Schwimmweltrekordlers, Welt-, Europa- und Deutschen Meisters im Mai dieses Jahres im Allwetterbad aus.

Informationen zum Training der Masters: www.freie-schwimmer.de oder Tel. 231910, Frau Steiner.

RP 2. August 2011



Dreiack, Gisela Döker, Günther Fammler, Adolf Först, Jann Klaaßen, Herbert Kuzaj und Sabine Rellensmann über insgesamt 8 Gold-, 9 Silber- und 2 Bronzemedaillen. Herzlichen Glückwunsch!

Nach Wettkampfende gegen 16.30 Uhr erhielten alle Aktiven als Andenken an die Veranstaltung eine Medaille mit dem Bild von Richard Reinstädtler.

JOHANN WOLLNY
Bauunternehmung

Ihr Fachbetrieb für Sanierung rund ums Haus

- Mauerarbeiten
- Putzarbeiten
- Betonarbeiten
- Pflastersanierung
- Balkoninstandsetzung
- Kanalerneuerung
- Fassadendämmung
- Kellerabdichtung

Morper Str. 16 · 40625 Düsseldorf · Tel. 0211/28 27 65 · Fax 28 01 803
www.wollny-gmbh.de

Die Masters der Freien Schwimmer Düsseldorf – das Aushängeschild des Vereins

Wir gehen weit zurück in das Jahr 2009, nach Bottrop zu den NRW Kurzbahnmeisterschaften der Masters. In den Einzeldisziplinen brillierten Martin Kreft auf den 100 m Rücken sowie auch der Obermaster Peter Bongartz. Er erschwamm eine Fabelzeit von 1:52,47 auf den 100 m Brust in der Alterklasse 75 und sicherte sich somit eine weitere Goldmedaille in seiner Sammlung.

Die wirklichen Erfolge aber erreichten unsere Masters in den Staffeln. Eine Goldmedaille sackten Martin Kreft (AK 70), Peter Bongartz (AK 75), Gerhard Steiner (AK 70) und Wolfgang Dreiack (AK 70) bereits auf den 4x50 Freistil ein, die eigentliche Sensation aber war die Lagen Staffel. In der Altersklasse von 280 bis 319 Gesamtalter erschwammen sie mit 2:50,29 eine Zeit, die in dieser Altersklasse in den letzten 10 Jahren in NRW nicht mehr geschwommen wurde und gleichzeitig auch Vereinsrekord darstellt. Sie deklassierten die anderen Podiumsbesetzer um klare 6 Sekunden Vorsprung.

Oben Martin Kreft, Gerhard Steiner, unten Adolf Först, Wolfang Dreiack

V.l.n.r.: Robert Bastert Gisela Döker, Peter Bongartz

Es kommt das Jahr 2010 und damit eine Wende im internationalen Schwimmsport, die Abschaffung der High-Tech-Anzüge und damit eine Rückbesinnung auf das was zählt, den Schwimmer. Auch in diesem Jahr treten unsere Masters bei den NRW Kurzbahnmeisterschaften an, wild entschlossen, ihre Leistungen vom vergangenen Jahr zu wiederholen. In den Einzeldisziplinen ist die Konkurrenz sehr groß, dennoch glänzten die 5 Athleten der FSD bei insgesamt 18 Starts mit 11 Podiumsplätzen. Der kürzlich gewechselte Robert Bastert (AK 75) sicherte sich 3 Goldmedaillen, Adolf Först (AK 75) holte 2 Gold- und 3 Silbermedaillen. Doch auch hier waren die Staffeln wieder

Neues Angebot: Schnorchelkurs

Am 6. Oktober 2011 startet ein neuer Schnorchelkurs für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren. Hier lernst du den Umgang mit Brille, Schnorchel und Flossen und kannst am Ende des Kurses das **VDST-Schnorchelabzeichen „Otter“ oder „Robbe“** ablegen.
Die Ausrüstung stellen wir. Kursgebühr für Nichtmitglieder € 60,--.

Donnerstags, 16.15 – 17.00 Uhr,
Dieter-Forte-Gesamtschule (Kikweg),
Zeitraum: 6.10.2011 – 19.1.2012

das Glanzstück, gemeinsam erschwammen sich die Masters (AK 280), wie auch schon im Vorjahr, den Meistertitel über die Lagen-Staffel sowie die 4 x 50 m Freistil - nur diesmal war der Austragungsort Oberhausen.

Obwohl das laufende Jahr 2011 noch lange nicht seinen schwimmerischen Höhepunkt erreicht hat, sind die Masters der Freien Schwimmer schon früh aus ihrem Winterschlaf erwacht.

Vor heimischer Kulisse im Allwetterbad am Flinger Broich traten die FSD-Masters im März bei den Verbandsmeisterschaften an, allerdings diesmal auf den langen Strecken. Obwohl diese Distanzen nicht so leicht zu bewältigen sind im allgemeinen aber auch im gehobeneren Alter, erschwammen wir auch hier drei erste Plätze. Zwei auf der 200 m Brustdistanz, von Peter Bongartz aber auch von Gisela Döker (AK 70) und ebenso eine Goldmedaille auf den 200 m Rücken für Jann Klaaßen (AK 70).

Aber auch jenseits der 200m machen die unermüdlichen Masters eine gut Figur. Dass ihm die 200 m nicht reichen, dachte sich Siegbert Steuck (AK 65) und fuhr Ende März 2011 nach Hamm, um sich der Hammerstrecke, den 400m Freistil zu stellen. Auch hier bleibt der Distanz-Master nicht fern vom Podium und reihte sich mit einer Silber Medaille in die Reihe der Sieger ein. Der Höhepunkt des bisherigen Jahres waren aber die deutschen Meister schaften auf der langen Strecke für die Masters. Auch hier blieben die Freien Schwimmer nicht im Mittelfeld stecken sondern erschwammen sich einen 3. Platz (Peter Bongartz, 200 m Brust) sowie einen 4. (Adolf Först, 200 m Rücken) und einen 5. Platz (Robert Bastert, 200m Brust).

Jedoch ist auch dieses Jahr noch nicht um und der gesamte Verein freut sich auf die Sommersaison, in der wieder zahlreiche Wettkämpfe stattfinden werden, auf denen auch unsere Masters bestimmt wieder einige Erfolge verzeichnen werden. Der ganze Verein wünscht ihnen hierfür viel Glück und Erfolg!

(Marcel Niewerth)

Garten-Wasser ist kostbar - muß aber nicht viel kosten!

Mit Ihrer eigenen Pumpe können Sie ganz leicht viel Geld sparen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Zu mieten:
- Pumpenschlaggeräte
- Erdbohrer
- Plunger

Zu kaufen:
- Schwengelpumpen
- Rohre und Muffen
- Diverses Zubehör

DELVOS
Vermietung ♦ Verkauf ♦ Service
Flurstr. 79
40235 Düsseldorf
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 07:00 -
Sa 07:30 -
☎ 0211 - 91 44 60
www.delvos-gmbh.de
DOLMAR

Aqua-Fitness und Aqua-Jogging

Wem einfaches Laufen zu belastend, zu trist oder schlichtweg zu trocken ist, der ist bei den Freien Schwimmern genau richtig aufgehoben. Seid einigen Jahren etabliert sich mehr und mehr ein neuer Trend, Aquajogging – sprich Laufen im Wasser. Den nötigen Auftrieb bietet dabei ein Schaumstoffgürtel, sodass den weiteren Anweisungen durch die Übungsleiter aufmerksam gelauscht werden kann. Natürlich werden auch hier die Hände/ Arme nicht außen vor gelassen, sie helfen beim Vortrieb oder werden mit Handschuhen und Hanteln bestückt, um das ganze noch amüsanter aber auch schweißtreibender zu gestalten.

Die Aqua-Fitness- Abteilung der FSD besteht aus zwei Sparten, dem Aquajogging und der Aquafitness. Im vergangenen Jahr hat die Anzahl der Abteilungsmitglieder um etwa 30% zugenommen und befindet sich nun beinah im dreistelligen Bereich. Der Grund hierfür ist die Rücken- und Gelenkfreundlichkeit dieser Wassersportarten, was wiederum im direkten Zusammenhang mit der wachsenden Popularität dieser Sportart steht. Die Adventszeit wurde von den Wasserläufern nicht in dem üblichen Wintertrott verbracht. Die Winterferien waren gut besucht trotz der Wetterlage, warum auch nicht – die Lufttemperatur von 30° in den Schwimmbädern und 26° im Wasser geben keinen Anlass zu frieren. Mit diesem Rückenwind starteten die Aquajogger auch in das neue Jahr und stolperten so prompt in die fünfte Jahreszeit: Karneval. Auf dem „Jecke Mädels – Ball“ in Gerresheim fand der Auftritt der kreativen FSD-ler - verkleidet als Schneewittchen, Prinz, Stiefmutter und Zwerge sehr großen Anklang und es war für alle Beteiligten ein schöner Abend.

Jens Habelmann

Wer jetzt Lust bekommen hat auch einmal das Wasser auf ganz andere Weise zu bewältigen und hinter sich zu lassen, für den gibt es immer Platz in der Aqua-Fitness-Abteilung der Freien Schwimmer Düsseldorf.

Die Reha-Sportgruppe bei den Freien Schwimmern Düsseldorf

Bei den Freien Schwimmern Düsseldorf gibt es in der Gymnastikabteilung neben vielen andere Angeboten auch eine Rehabilitations-Sportgruppe. Die Gruppe trifft sich freitags 18.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle Diepenstraße 24 in Düsseldorf Gerresheim. Hier wird für Frauen in der Krebsnachsorge und für Frauen mit Bewegungseinschränkungen unter fachkundiger Leitung eine den Bedürfnissen der betroffenen Frauen entsprechende Gymnastik in entspannter Atmosphäre angeboten.

Heute weiß man, dass Sport, Spiel und Bewegung Mittel sind, die die herkömmlichen Therapien ergänzen und vervollständigen können. Auch ist inzwischen erkannt, wie gut sich der Sport auf das Immunsystem auswirkt.

Der Frauenbeirat des LandesSportBundes NRW wollte 1981 etwas Spezielles für Frauen anbieten. Da entstand die Idee, etwas für an Brustkrebs operierte Frauen zu tun. Mit interessierten Übungsleiterinnen und betroffenen Frauen wurden Bewegungen, Spiele und Entspannungsformen, die möglich waren, ausprobiert. Es entstand eine spezielle Ausbildung für Übungsleiterinnen, die nun eine Sonderlizenz erwerben konnten. Die Übungsleiterinnen nehmen regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen teil. Dadurch sind ihre Kenntnisse bezüglich der Sporttherapie immer auf dem aktuellen Stand und kommen den Kursteilnehmerinnen zugute. Die Übungsleiter/in Lizenz wird auf Antrag beim LandesSport Bund NRW jeweils für 3 Jahre erteilt bzw. verlängert. Ein Sportverein, der eine Reha-Gruppe führt, muss die Anerkennung hierfür alle drei Jahre beim LandesSportBund NRW beantragen.

Die Reha-Gruppe bei den Freien Schwimmern wurde 1982 von Beate Hluchnik gegründet und wird auch noch heute von ihr geleitet. Sigrid Weinreich kam als Übungsleiterin hinzu. Zu Beginn waren in dieser Gruppe nur wenige Teilnehmerinnen aber aufgrund des Engagements und der fachkundigen Anleitung zur Gymnastik von Beate Hluchnik wuchs die Gruppe schnell. Ein harmonisches Miteinander und Fröhlichkeit gehören dazu.

Mitglieder der Reha-Gruppe zahlen den Jahresbeitrag in Höhe von z.Zt € 110,–. Diese Kosten werden von den Krankenkassen in einem begrenzten Umfang und zu einem festen Satz erstattet. Voraussetzung hierfür ist eine ärztliche Verordnung und ein Antrag auf Erstattung bei der Krankenkasse, den die Geschäftsstelle regelt.

Durch den Sport in der Nachsorge und das Eingebunden sein in einer Gruppe wächst die Lebensfreude. Die weiteren gemeinsamen Aktivtäten, wie Wanderungen, Führungen oder Ausflüge stärken den Zusammenhalt und Freundschaften werden geknüpft. Die Reha-Sport-Gruppe ist ein fester und sehr geschätzter Bestandteil des Vereinsangebotes.

Kinder müssen schwimmen lernen!

Für Kinder jeden Alters ist der Umgang mit dem „nassen Element“ ein wahres Vergnügen. Das fängt bei Säuglingen mit dem Plantschen in der Baby-Badewanne an und setzt sich bis zum Jugendlichen mit dem Besuch des Hallen- oder Freibades fort. Der frühe vertraute Umgang mit Wasser nimmt den Kindern die Scheu und lässt sie später zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern werden.

Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein des Kindes. Es fühlt sich sicher, stark und fit und kann im Vertrauen auf die eigenen Kräfte eventuellen Gefahrensituationen im Wasser leichter und schneller begegnen. Schwimmen rettet Leben- das eigene und manchmal auch das Leben anderer.

Ob im Schwimmbad, am Strand oder am Badesee - Wasser ist für Kinder das reinste Vergnügen. Die Faszination für das nasse Element scheint immer noch in uns zu stecken, auch wenn die Evolution uns zu Landratten hat werden lassen.

Selbst wenn wir uns im Wasser wohl und geborgen fühlen, dürfen die Risiken nicht außer Acht gelassen werden. Besonders Kinder können oftmals die Gefahren nicht abschätzen und im und am Wasser in lebensbedrohliche Situationen geraten.

Immer mehr Nichtschwimmer

Leider ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder in der Schule neben Rechnen, Lesen und Schreiben auch das Schwimmen erlernen. Immer häufiger fallen Schwimm- bzw. Sportstunden aus. Diese beunruhigende Entwicklung hat dazu geführt, dass mittlerweile rund ein Drittel aller Kinder, die die Grundschule verlassen, nicht schwimmen können. Eltern sollten daher selbst aktiv werden und dafür sorgen, dass ihr Kind schwimmen lernt.

Wie wichtig es ist, das Schwimmen zu beherrschen, zeigt die traurige Tatsache, dass Ertrinken nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache bei Kindern ist. Mit der Zahl der Nichtschwimmer steigt auch die Zahl der Ertrinkenden.

Früher Kontakt schafft Vertrauen

Die beste Vorbeugung für Kinder ist der vertraute Umgang mit Wasser. Eltern sollten deshalb mit ihren Kindern möglichst früh viel Zeit im Wasser verbringen. Das kann bereits zu Hause in der Badewanne beginnen, sich über das Planschbecken bis hin zum Nichtschwimmerbecken fortsetzten.

Die Kleinen lernen dabei die besonderen Eigenschaften des Wassers kennen: Man kann darin untergehen, andererseits kann das Wasser auch tragen. Die Kinder verlieren die Scheu und erproben eigene Bewegungsmuster. Mit etwa fünf Jahren sind die Kinder dann alt genug, um schwimmen zu lernen und dadurch vor dem Ertrinken geschützt zu werden. Wann genau, hängt von der individuellen körperlichen und motorischen Entwicklung ab.

Schwimmen macht stark und fit und setzt positive Impulse für die Entwicklung!

Nicht zufällig ist das Schwimmen eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen quer durch alle Altersgruppen. Zusammen schwimmen, baden und das Toben im Wasser macht nicht nur Spaß, es stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Wer nicht schwimmen kann, steht sprichwörtlich schnell am Rande und fühlt sich ausgeschlossen.

Schwimmen ist die grundlegende Vorraussetzung, damit sich ein Kind sicher im und am Wasser erfreuen kann. Es ist aber mehr als eine reine Vorsichtsmaßnahme zur Unfallverhütung. Es gibt Sicherheit und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus: Schwimmen unterstützt die Unabhängigkeit und stärkt die Selbstständigkeit sowie das Selbstbewusstsein.

Erfahrungen für alle Sinne

Im Wasser können die Kinder unterschiedliche Sinnes- und Bewegungserfahrungen machen: Sie erleben Druck, Wiederstand und Auftrieb, das Wasser massiert das Gewebe und das Gleichgewichtsempfinden wird geschult. Durch verschiedene Reize erweitern sie ihr Körperbewusstsein. Damit eignet sich der Bewegungsraum Wasser auch für Kinder, die durch Behinderungen eingeschränkt sind.

Schwimmen ist die ideale Sportart für Jedermann/frau

Aus gesundheitlicher Sicht gibt es keinen besseren Sport: Schwimmen kräftigt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und das Koordinationsvermögen, steigert die Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Bänder, Sehnen und Gelenke entlastet. Deshalb ist Schwimmen auch für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen ideal. Die Verletzungsgefahr ist zudem äußerst gering. Wenn Eltern ihren Kindern Spaß am Element Wasser vermitteln, leisten sie also auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Wann sollen Kinder mit dem Schwimmen beginnen?

Schwimmen eröffnet einen neuen Bewegungsraum und schützt gleichermaßen vor Gefahren. Grundsätzlich gilt: Je früher Kinder sich an das Element Wasser gewöhnen, desto besser.

Vor- und Grundschulalter

Ab etwa vier - fünf Jahren erlernen Kindern spielerisch die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und das Ausatmen im Wasser - richtig schwimmen können sie aber noch nicht. Als Einstieg empfehlen sich Wechselschlagschwimmarten wie das Kraul- und das Rückenschwimmen. Zu gleichseitigen Bewegungsabläufen wie beim Brustschwimmen sind Kinder erst etwa mit fünf – sechs Jahren im Stande, wenn sie die Arm- und Beinbewegungen sowie die Atmung koordinieren können.

Ideal für den Schwimmstart ist das Alter zwischen fünf und sechs Jahren. Lernen die Kinder es noch vor der Einschulung, fördert das Schwimmen zusätzlich das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit.

Nach dem „Seepferdchen“ geht es weiter!

Niemand lernt allein nur durch den Schwimmkurs das Schwimmen. Um sich sicher im Wasser bewegen zu können, brauchen Kinder Übung und auch die Unterstützung der Eltern. Gemeinsames Schwimmen macht Spaß und bestärkt die Kleinen. Dabei gelten die gleichen Regeln wie im Schwimmkurs: viel loben, genau beobachten und wenn nötig Hilfestellung geben.

Ein Ausflug mit Familie und Freunden in ein Schwimmbad ist eine gut Möglichkeit, die Fertigkeiten aus dem Schwimmkurs zu trainieren. Die Kinder lernen, sich im Wasser zu bewegen und ihre Kräfte und Fähigkeiten einzuschätzen. Wasserspiele eignen sich dazu besonders gut.

Im Verein können die Kinder dann unter fachlicher Anleitung ihre Schwimmfähigkeiten verbessern, weitere Schwimmarten lernen und Kondition tanken. Sie legen je nach Alter und Fähigkeit die deutschen Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold ab und haben zusätzlich die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.

Das Jahr 2010 der FSD Triathleten:

Die Triathlon Abteilung der Freien Schwimmer blickt auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr zurück. Mit der Entscheidung in diesem Jahr an den Liga-Wettkämpfen teilzunehmen, musste auch eine einheitliche Wettkampfkleidung – sprich: Triathlon Einteiler mit dem Vereinsnamen her. Hier hat sich das Organisationsteam mit Georg Huff, Sandra Mild, Gerd Steinmann, Jan Fillers, Alex Ebert und Petra Rauer um Hersteller und Bedrucken der Einteiler gekümmert. Rechtzeitig zu den ersten Wettkämpfen waren die Anzüge da, die von den Mitgliedern auf eigene Kosten gekauft wurden.

Die Triathleten nahmen mit je einer Damen- und Herren-Mannschaft an den Ligawettkämpfen in NRW teil und haben mit einer Platzierung auf den Plätzen 10 (Herren) und 13 (Damen) ein tolles Ergebnis erzielt! Neben der guten Platzierung stand vor allem der Spaß an erster Stelle. Zu vielen Liga-Wettkämpfen konnten sich ebenfalls Einzelstarter anmelden, was auch einige Vereinskollegen gemacht hatten, so dass wir uns immer gegenseitig anfeuern konnten! Aber die Triathleten haben auch bei anderen Wettkämpfen, so wie die Duisburger Winterlaufserie oder anderen Triathlon Veranstaltungen teilgenommen. Besonders erfolgreich waren in diesem Jahr Alex Jasch (Platz 1 in Krefeld und Platz 2 in Köln) sowie Michael Schulz, der den Langstrecken Triathlon bei mörderischen 40°C in Abu Dabi als erster seiner Altersklasse gewann (in hervorragenden 9 Stunden und 10 Minuten). Der Scheich persönlich übergab ihm den Pokal und Preisgeld. Auch wenn nicht alle Erfolge hier genannt wurden, haben wir noch weitere sehr vielversprechende Athletinnen und Athleten unter uns, so dass das nächste Jahr bestimmt spannend wird!

Einen nicht unerheblichen Anteil daran hat aber auch das gesamte Trainingsangebot der Triathleten: So wird nun neben dem Schwimmtraining von Claudia Koschnitzke (Anfänger), dem Schwimm- und Lauftechnik-Training von Alex Ebert seit letztem Jahr zusätzlich Dauerlauf und Fahrtspiel von Alex Jasch und Heike Hünchen angeboten. Ebenfalls seit letztem Jahr trifft sich die Radgruppe unter der Leitung von Ralf Eppink jeden Sonntag.

Die Triathleten der FSD haben jedoch nicht nur an Wettkämpfen teilgenommen, sondern auch selbst Wettkämpfe ausgerichtet:

Am 12. Juli haben die FSD den ersten Schultriathlon im Lörricker Freibad ausgerichtet, an dem insgesamt mehr als 500 Kinder aus Schulen in und um Düsseldorf teilgenommen haben. Der zweite Wettkampf war der „1. Stadtwerke Düsseldorf Kinder & Familientriathlon“ am 4. September, für den wir erstmalig die Düsseldorfer Stadtwerke als Sponsor gewinnen konnten. Auch hier war das Ziel, Kindern unter Einbeziehung der gesamten Familie, Spaß an Sport und Bewegung zu vermitteln.

Für uns Triathleten gibt es aber auch noch andere Dinge als Training und Wettkämpfe! Seit 2010 haben wir einen monatlich stattfindenden Stammtisch etabliert, um uns auch persönlich und ohne „Trainingsstress“ kennen zu lernen und auszutauschen. Und auch ein Sommerfest und gemeinsames Klettern stand auf unserem Event-Kalender!

Das Jahr 2010 hat gezeigt, dass wir eine engagierte Truppe sind und auch das Jahr 2011 verspricht spannend zu werden. Die Zahl der Mitglieder steigt kontinuierlich (132) und an Erfolgen unserer Mannschaften und an Engagement der Mitglieder mangelt es nicht. Ich freue mich schon auf dieses Jahr!

(Petra Rauer, Abteilungsleiterin)

Lehrgang Wasserspiele am 20. / 21.11.2010 im Allwetterbad

Der Lehrgang begann am Samstag mit einer kurzen Einführung, bevor in der ersten Wasserzeit Spiele für Flach- und Tiefwasser vorgestellt wurden, darunter auch Spiele mit Hilfsmitteln, wie z.B. Brettern, Luftballons, Ufos und Bechern, die dem spielerischen Erlernen und Vertiefen einzelner Schwimmtechniken dienten. Besonderen Spaß machten uns das Spiel Reversi, bei dem 2 Mannschaften versuchen mussten, innerhalb eines bestimmten Zeitraums, möglichst viele Bretter „ihrer Farbe“ nach oben zu drehen und auch das Synchronschwimmen, bei dem alle Teilnehmer einem Vorausschwimmenden alles nachschwimmen mussten

Anschließend ging es zum Mittagessen in das Restaurant Freie Schwimmer, wo wir uns genügend erholten, um dann zur Theorie zurückzukehren. In der Reflexion wurden die Spiele noch einmal besprochen und Variationen ausgedacht, um danach in Gruppenarbeit Spiele für verschiedene Hallensituationen zu erarbeiten. Dann ging es wieder zurück ins Schwimmbad, wo wir in Gruppen die zuvor ausgedachten Spiele ausprobierten. Danach lernten wir, wie man jungen Schwimmern spielerisch verschiedene Technikübungen nahe bringen kann, z.B. durch Partnerübungen wie Spiegelschwimmen (ein Partner schwimmt über Wasser Brust, der andere unter Wasser in Rückenlage spiegelgleich).

Am Sonntag ging es dann zeitig weiter und es wurden uns weitere Spiele vorgestellt. Darunter waren komplexere Spiele wie Mensch-ärgere-dich-nicht (4 Mannschaften haben je eine Spielfigur auf einem Spielfeld und würfeln nun, um diese als erste wieder in ihr Haus zu bringen. Nach jedem Wurf muss geschwommen werden, was auf einer Liste zu den gewürfelten Zahlen angegeben war, z.B. nur Kraularme oder auf einem Brett sitzend u.ä.) und Tag und Nacht (2 Mannschaften stehen sich in der Mitte des Beckens gegenüber. Der Trainer gibt nun eine Fortbewegungsart vor und würfelt dann, welche Mannschaft welche fangen muss. Nach dem Mittagessen ging es dann wieder zurück zur Theorie, wo die Spiele vom Vormittag reflektiert wurden und wir uns einen Film anschauten. Zurück im AWB wurde dann nach ein paar Aufwärmspielen und Tauchübungen das letzte Spiel vorgestellt: Unterwasserrugby. Dabei versucht eine Mannschaft, einen mit Salzwasser gefüllten Ball durch Pässe unter Wasser in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu befördern, der sich ebenfalls unter Wasser befindet. Das machte sehr viel Spaß, war jedoch auch ziemlich anstrengend, da viel getaucht werden musste, sodass alle Teilnehmer froh waren, als es dann endlich unter die Dusche ging.

Zum Schluss trafen wir uns noch einmal im Fortbildungsraum, um den Lehrgang zu besprechen und eventuelle Fragen zu klären. Nach einer herzlichen Verabschiedung fuhren wir dann mit einer großen Portion neuen Wissens nach Hause, um dieses dann in den nächsten Übungsstunden anwenden zu können!

Mara Linden

1. Hilfe Auffrischung

Während der Sonntag normalerweise eher ruhig angegangen wird, man lange schläft und Spaziergänge macht oder sich zu Kaffee und Kuchen trifft, saßen am Sonntag, den 20. Februar 2011 ab 10 Uhr insgesamt 22 Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle der Freien Schwimmer Düsseldorf, um ihre 1. Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen.

Es wurde dem Dozenten nicht nur gelauscht und ihm gefolgt, sondern auch gelacht und das herzlich und oft. Wiederholt und gefestigt wurden unter anderem die stabile Seitenlage, das Abnehmen eines Motorradhelms und die Wiederbelebungsmaßnahmen. Für einen kleinen Snack am Mittag war auch gesorgt. Mit ihren aufgefrischten und vielleicht auch teilweise neu erworbenen Kenntnissen der 1. Hilfe sind die Übungsleiter und Trainer für den Bäder- bzw. Übungsbetrieb bei den FSD nun gut gerüstet.

(Angelika Wohlert)

Wie fördere ich die Vereinsarbeit?

1. Gehe möglichst zu keiner Veranstaltung!
2. Wenn du schon hingehst, dann zu spät!
3. Kritisiere die Arbeit des Vorstandes mit aller Schärfe!
4. Übernimm kein Amt! Es strengt viel weniger an, zu kritisieren, als mitzuarbeiten.
5. Nimm grundsätzlich nicht an Kursen oder Lehrgängen teil, stimme jedoch dafür, dass sie abgehalten werden!
6. Fragt der Vorsitzende Dich um deine Meinung, so sage, dass Du nichts zu bemerken hast. Hinterher sage jedem, dass DU nichts Neues gehört hättest und dass man es besser machen müsse!
7. Tu nur das unbedingt Notwendige. Wenn die anderen die Ärmel aufkrempeln und arbeiten, erkläre, der Verein werde von einer Clique geleitet!
8. Zahle niemals Beiträge, oder erst kurz vor dem Rausschmiß!
9. Bemühe Dich niemals um neue Mitglieder, sie könnten Dir lästig werden!
10. Beschwere Dich immer wieder, dass nichts Interessantes im Vereinsblatt veröffentlicht wird, hüte Dich aber, selbst einen Beitrag zu liefern. Wie leicht kann er abgelehnt oder zerrissen werden!

Manfred Kloft

Erika und Rudolph Beduhn – seit mehr als 70 Jahren ein Ehepaar.

Am 3. August 2010 feierten Erika und Rudi Beduhn ein sehr seltenes Jubiläum – sie haben sich an diesem Tag vor genau 70 Jahren ihr Ja-Wort gegeben und konnten das Fest der Gnadenhochzeit feiern. Kennengelernt hat sich das sportliche Ehepaar im Jahr 1934 in einem Turnverein in Falkensee/Berlin, Erika war in der Turnriege, Rudi spielte Handball.

1936 wurde Rudi als Artilleriemechaniker zur Kriegsmarine eingezogen. Im August 1940 heirateten sie und zogen nach Kiel, wo Rudi seine Meisterprüfung zum Maschinenbaumeister ablegte. Über Barmstedt/Holstein ging es dann im Jahr 1954 nach Düsseldorf. Sie haben 3 Kinder: Renate, Rolf und Barbara, 4 Enkel und 4 Urenkel.

Zwei Dinge haben zum Gelingen der langen Ehe beigetragen: sie haben die gleichen Interessen und die schweren Zeiten haben beide zusammengeschweißt. Rudi trat den Freien Schwimmern Düsseldorf im Jahr 1962 bei, Erika folgte ihm im Jahr 1967. Bis ins hohe Alter waren die Jubilare sportlich aktiv, sie gingen schwimmen in der Märkischen Straße in Düsseldorf-Gerresheim, wo Rudi der Abteilunsleiter der „Gruppe 10“ war und sie turnten im Sommer unter der Leitung von Helga Fries im Allwetterbad, im Winter zogen sie in die Turnhalle der Diepenstraße um. Später tanzten und turnten sie unter der Leitung von Beate Hluchnik. Im Jahr 1982 wurde Rudolph Beduhn Wanderwart des Vereins, Schriftwartin war seine Erika. Unter ihrer beider Leitung fanden unzählige Ausflüge und Wanderungen statt, die den Mitgliedern der Freien Schwimmer unvergessen bleiben. Im Sommer feierte man Grillfeste im Allwetterbad, Weihnachts- und Karnevalsfeste wurden mit Vorführungen aus den eigenen Reihen gefeiert und verschönert. Hier sind vor allem die unter Sigrid Weinreich gegründeten Pinguine nicht zu vergessen, die ihren ersten Auftritt im Jahr 1985 zur 75-Jahr-Feier des Vereins hatten. Auch wenn der Sport mittlerweile aus Altersgründen nicht mehr möglich ist, sind die beiden unserem Verein bis heute als Mitglieder treu geblieben. Auf der Mitgliederversammlung 2010 wurde Rudi Beduhn zum Ehrenmitglied der Freien Schwimmer Düsseldorf ernannt. Wir wünschen Erika und Rudi noch viele glückliche und gesunde Jahre.

(Martina Steiner)

FSD

Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V.

Urkunde

In Anerkennung seiner langjährigen Mitgliedschaft und seiner besonderen Verdienste bei der SSVG Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e.V. wird

Rudolph Beduhn

zum

Ehrenmitglied

ernannt.

Düsseldorf, 27. Juni 2010

Martina Steiner
Vorsitzende

Gerd Huff
stellv. Vorsitzender

Junges Glück:

Nadja Fammler und Sebastian Holzberg

Am Freitag, den 11. März 2011 war es endlich soweit, Nadja Fammler gab ihrem Sebastian mittags das Ja-Wort auf der Inselstraße und feierte abends im Restaurant Freie Schwimmer bis zum nächsten Morgen mit mehr als 100 geladenen Gästen.

Tamara und Nadja

Bereits im Alter von 1,5 Jahren ist sie durch Papa Günther Mitglied der Freien Schwimmer Düsseldorf geworden und hat mit 5 Jahren das Seepferdchen abgelegt, mit 10 Jahren trainierte Nadja bereits in der 1. Wettkampfmannschaft unter Trainer Andreas Lohse. Als Zwölfjährige nahm sie an den Dt. Jahrgangsmeisterschaften mit Erfolg teil. Als 1996 die Wettkampfmannschaften neu gegründet wurden, war Nadja als 17jährige mit dabei; der Höhepunkt ihrer Karriere war dann im Jahr 2002 der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Noch heute ist die Rücken- und Delphinspezialistin eine große Verstärkung für die WK-Mannschaft der FSD, im Februar dieses Jahres feierte Nadja zusammen mit ihren Teamkolleginnen souverän den Aufstieg in die Bezirksliga. Wir wünschen dem jungen Paar nur das Beste für die Zukunft und hoffen, dass Nadja noch lange Jahre für uns als Freie Schwimmerin an den Start gehen wird.

(Martina Steiner)

Freie Schwimmer steigen in die Bezirksliga auf

(tino) Nadja Fammler, Sofia Schäfer, Julia Blank, Tamara Rojc, Sabrina Pulm, Katrin Wisse, Nora Normann, Kyra Selg und Angelika Wisse (alle Freie Schwimmer) sammelten beim Bezirksklassen-Wettkampf in Leichlingen insgesamt 13238 Punkte. Das reichte für den Aufstieg in die Bezirksliga. Der Wermelskirchener TV hatte mit 11419 Punkten deutlich das Nachsehen.

Allen Helfern und Freunden
e i n d i c k e s D a n k e s c h ö n !

Mit diesem Vereinsheft dokumentieren die Freien Schwimmer Düsseldorf jedes Jahr das Leben des Vereins und informieren die Leser über das aktuelle Angebot und die Erfolge unserer Mitglieder. Auch wenn es sich naturgemäß immer nur um Streiflichter handelt, so kann das FS-Echo doch so manche schöne Erinnerung wachrufen.

Ohne die Hilfe von Mitgliedern und Freunden der Freien Schwimmer wäre es nicht möglich gewesen, dieses FS-Echo 2011 zu verwirklichen. Allen, die mit ihrem Beitrag an diesem Heft mitgewirkt haben, gilt deshalb ein großer Dank.

Ein besonderes „Dankeschön“ geht an all jene, die mit ihrer Anzeige zur Finanzierung dieser Ausgabe beigetragen haben. Wenn die hier gesammelten Informationen, Anekdötchen und Rückblicke Ihnen als Leser gefallen haben, können auch Sie ein wenig zum Erfolg beitragen, indem Sie unsere Inserenten bei Aufträgen und Einkäufen bevorzugt berücksichtigen. So zahlt sich die Unterstützung unseres Vereins auch für diese aus. Mancher mag das mit gerümpfter Nase als „Klüngel“ bezeichnen. Wir sind da anderer Meinung. Denn wer hier inseriert, bei dem steht meist die Verbundenheit mit den Freien Schwimmern Düsseldorf im Vordergrund – wer also diese Unternehmen bevorzugt, der wird nicht nur auf bekannte Gesichter stoßen, sondern kann auch diese Freundschaft zurückgeben.

Unseren Geburtstagskindern im Jahr 2011 gratulieren wir aufs herzlichste

Zur Volljährigkeit
Katrin Düllberg
Niklas Franz
Maximilian Schmitz
Dajana Kappmeier
Christian Masur
Theo Junge
Kevin Capito
Nora Normann
Jan Kasparek
Christian Szopinski

Zum 50. Geburtstag
Heinrich Staschik
Markus Frackowiak
Lailoma Rahyab
Angelika Linne von Berg
Sabine Rellensmann
Michael Hanke
Annette Kappert
Anna Chromik
Jens Kleinau
Birgit Pohlmann
Andrea Schimmel
Heike Schüßler
Ute Döker
Stephan Raida
Barbara Keysers
Wilfried Pietsch
Olga Wagner
Heidrun Döbbeler
Regina Kogan
Igor Rayabov sen.

Zum 60. Geburtstag
Gebhard Karliczek
Matthias Emonts-Holley
Reinhard Hermening
Vekoslava Michalkova
Sigrid Pohle
Hans-Dieter Wuttke
Ralf-Michael Schumann-Kretschmer
Eva Jacobs
Bernd Chaise
Walburga Conen
Dorothee von Staa
Jutta Göttel-Wichmann
Zum 65. Geburtstag
Christoph Schmachtenberg
Carolina Wielhouwer
Rainer Kempkes
Michael Winkelsträter
Erika Rottwinkel
Walter Küppers
Georg Nikelait
Antje Steinmeyer
Angelika Bayer
Renate Klein
Christa Dreyer
Hildegard Mörs
Annette Gölz
Gisela Schulte

Zum 70. Geburtstag
Anneliese Gerling
Heinz Braun
Maria Seidert
Ingrid Hermann
Karin Lieske
Christoph Steinmeyer
Inge Klaaßen
Marianne Nelleßen
Lieselotte Böltken
Peter Topp
Ingrid Wilbs
Roswitha Döring
Barbara Brandenburg
Elfriede Fuchs
Gerwin Friedrich

Zum 75. Geburtstag
Walter Effmann
Rosemarie Vöge
Ingrid Borlisch
Anita Wiesener
Gisela Mielitz
Siegbert Kleinau
Jutta Steinleger
Gisela Fils
Ruth Paschos
Christine Fey
Dahlmann Ernst
Ulrich Friske
Helga von der Helm
Heinz-Joachim Maiß
Hilde Kaumanns
Otto Weckmann
Gisela Bücker
Maria-Anna Vonnahme
Hans Reinhard Schmitt
Helga Fries

Zum 80. Geburtstag
Elke Maria Faull
Benno Menzel
Arthur Jokisch
Adele Neuhoff
Marianne Kremer

Zum 81. Geburtstag
Hans Jäger
Gerhard Pickel
Christel Last
Brigitte Grotjans
Gerhard Barthof
Elfriede Boldt
Lydia Dassow
Maria Orths

Zum 82. Geburtstag
Helmut Grabowski
Inge Strübing
Rosa Maria Sieffert
Heinz Hermsteiner
Erna Niessen
Ernst Kieres
Edith Reuschler

Zum 83. Geburtstag
Hans-Gerhard Koch
Gertrud Schneider
Werner Neuhoff
Anneliese Becker
Hildegard Leckschat

Zum 84. Geburtstag
Anita Saunus

Zum 85. Geburtstag
Anni Clemens
Erika Bernhardt

Zum 86. Geburtstag
Wolfgang Heuer

Zum 88. Geburtstag
Ilse Thede
Hedwig Schladt
Kurt Last

Zum 90. Geburtstag
Heinz Gerstmann

Zum 91. Geburtstag
Margot Bracht
Hans Bäumler

92. Geburtstag
Heinz Grygo
Fritz Weill

Zum 94. Geburtstag
Erika Beduhn

Zum 95. Geburtstag
Siegfried Dullin
Rudolf Beduhn

Zum 97. Geburtstag
Jakob Aretz
Charlotte Jelonek

Unsere besonderen Jubilare:

Jakob Aretz, 97 Jahre alt

Charlotte Jelonek, 97 Jahre alt

Erika (94) und Rudolph (95) Beduhn

Heinz Grygo, 92 Jahre alt

Margot Bracht, 91 Jahre alt

Hans Bäumler, 91 Jahre alt

Fritz Weill, 92 Jahre alt

Wir betrauern den Tod von

Peter Gunkel Ernst Plüfke Anna Löbner Magdalene Otten Hilde Hülsmeyer
Richard Rheinstädtler Werner Ernst Manfred Rossow Annemarie Bochem

Sport Power – Flower Power

Am Sonntag, den 6. März war es dann wieder soweit. Zum dritten Mal in Folge nahmen die Freien Schwimmer an dem Veedelszoch in Gerresheim teil. Auf dem festlich geschmückten Wagen fuhren mehr als 40 jecke Mitglieder der FSD im Alter zwischen 5 und 77 Jahren bei herrlich sonnigem, jedoch noch kühlen Frühlingswetter mit und hatten sehr viel Spaß dabei. Die Vorbereitungen dazu liefen Dank einiger helfender Hände relativ unproblematisch, das Wurfmaterial war besorgt, der Wagen bestellt und die Plane bemalt. Also wurde am Samstag der Wagen geschmückt und soweit hergerichtet, dass die Hippies und Blumenkinder am Sonntag um 10.15 Uhr nur noch aufsteigen mussten. Um 11.11 Uhr ging es dann endlich los, für viele nicht nur Kinder unseres Vereins war es das erste Mal, dass sie an so einem tollen Umzug teilnehmen konnten. Wie man sieht, war unsere Verkleidung recht farbenfroh. Trotz eisiger Kälte waren wir sehr ausgelassen und konnten auf dem Zugweg viele Vereinsmitglieder begrüßen, die uns stürmisch anfeuerten. Nach ca. 2 Stunden war dann leider schon wieder der ganze Trubel vorbei und wir fuhren zurück zum Flinger Broich, um den Wagen wieder in seinen Ursprungszustand zurück zu bringen. Danach ging die Feier mit ein paar noch standhaften Mitgliedern weiter am Kölner Tor, wo wir den Tag schön ausklingen ließen. Allen, die mit geholfen haben, die uns unterstützt haben und die dabei waren an dieser Stelle ein großer Dank und Helau bis zum nächsten Jahr am 19. Februar 2012.

Vereinte Druckwerke

www.vereinte-druckwerke.de

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

VD Vereinte Druckwerke GmbH

druck borch

Bockholtstraße 92 - 94
41460 Neuss
Telefon: 0 21 31 - 5 27 24 -52
Telefax: 0 21 31 - 5 27 24 -10
reinold@vereinte-druckwerke.de
www.vereinte-druckwerke.de

Restaurant | Terrasse | Wintergarten | Saal | Kegelbahn

FREIE Schwimmer

Restaurant mit 60 Plätzen
Wintergarten bis zu 30 Plätzen
In unserem Stübchen
ist Platz für bis zu 30 Personen

Wir haben einen Saal für bis zu
190 Personen
und eine Terasse bis
170 Personen

Zwei einzigartige Kegelbahnen

Wir freuen uns auf Sie
Familie Schlösser
& das Team Freie Schwimmer

Restaurant Freie Schwimmer - Flinger Broich 91 - 40235 Düsseldorf
Telefon 0211 238 11 11 Fax 0211 238 17 00 www.restaurant-freie-schwimmer.de freieschwimmer@t-online.de