

s'füechti Blatt



Spiel & Spass am Weihnachtsschwimmen (19.12.17)

Nächste wichtige Daten:

Sa	26. Mai 2018	Maibummel
Sa	23. Juni 2018	Jugend-Regionalmeisterschaft in Wädenswil
Do	12. Juli - 30. August	Freiwassertrainings gemäss Sommerprogramm
Sa/So	25./26. August	Schweizermeisterschaft (SM) in Winterthur



Liebe Rettungsschwimmer

Anfangs März wurde ich von euch an der VV zur neuen Vereinspräsidentin gewählt. Ich danke euch an dieser Stelle herzlich für euer entgegengebrachtes Vertrauen.

Diejenigen, welche regelmässig am Dienstag am Schwimmen teilnehmen, kennen mein Gesicht bereits schon gut. Seit über acht Jahren bin ich inzwischen als aktive Schwimmerin im Verein tätig. Ursprünglich habe ich die SLRG Höngg kennengelernt, als ich anno dazumal mein Brevet bei Armin absolvierte. Inzwischen durfte ich meine erlernten Schwimmfähigkeiten bereits an vielen Wettkämpfen unter Beweis stellen. Wenn ich nicht am Schwimmen bin, verdiene ich meine Brötchen als Bauingenieurin in Zürich-Oerlikon. Dazwischen tobe ich mich gerne in der Natur beim Biken, Wandern und Skifahren aus oder lese in einer ruhigen Minute ein spannendes Buch.

Nach einigen Jahren im Verein konnte ich Giovanna mit der Übernahme des J+S-Coaches und des Weihnachtsschwimmens, welches ich jeweils mit Thomas organisierte, etwas entlasten. Mit diesem Engagement war der Weg zur Übernahme des Präsidiums bereits unbewusst vorgezeichnet. Liebe Giovanna – nochmals herzlichen Dank für deine tolle Arbeit und deinen immensen Einsatz zu Gunsten des Vereins!

Ich wünsche euch allen eine gute Wettkampf- und Rettungssaison und freue mich auf eine aktive und spannende Zusammenarbeit.

Silja Reinhard
Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS	Seite	Seite
Die Seite der Präsidentin	1		23
Glückwünsche / Kartengrüsse	3		23
Städtewettkampf 2018 in Bern	5 - 9		24 - 25
3-Berge-Wettkampf 2018	11		26 - 27
Vereinsversammlung in Bildern & Statistik	12 - 15		28 - 29
Kartengrüsse	15		30 - 33
Skitag 2018	17		34 - 37
Sommerprogramm 2018	18		38 - 39
Programm – Vereinsinterne Anlässe, Kurse	19		40
– Jugend	20		40
– Wettkampfgruppe /Aktivgruppe	21		
			De schnällscht Züri Fisch 2018
			Interner Jugendwettkampf
			Neue Mitglieder im Verein stellen sich vor
			Weihnachtsschwimmen 2017
			Chlausabend 2017
			Regionalmeisterschaft 2017 in Urdorf
			Jugendwettkampf 2017 in Oberhofen
			Retrowettkampf 2017 in Schaffhausen
			Impressum
			Wichtige Adressen

Herzliche Glückwünsche!



3 x 70 Jahre...

Ruth Scherer
4. Februar

Walter Weber
4. Mai

Irma Bosshard
5. Oktober

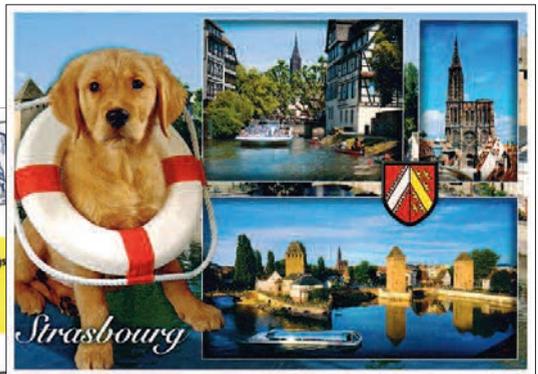
1 x 80 Jahre...

Margrit Eigenheer
24. Mai

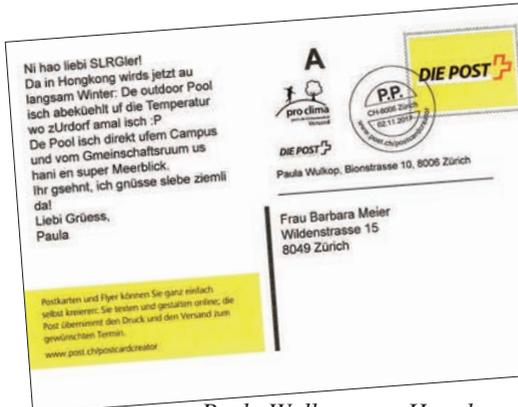
... und
1 x 90 Jahre

Alois Jost
21. März

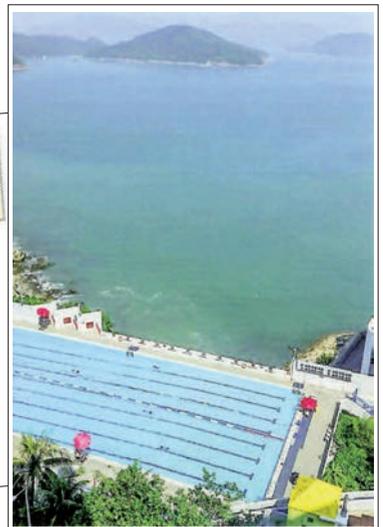
Kartengrüsse...



Johanna & Fabienne aus Strasbourg



Paula Wulkop, aus Hongkong



Städtewettkampf 2018 in Bern

18. März 2018, Treffpunkt Meierhofplatz, 6:20 Uhr: die Hecken sind weiss und der Wetterbericht verspricht kaltes und nasses Wetter. Kurz gesagt, genau das richtige Wetter um einen Tag im Hallenbad zu verbringen. Zwar noch etwas müde, doch voller Zuversicht, macht sich das Högger Damenteam auf den Weg nach Bern ins Wylerhallenbad.

Wie 2017 sind nicht nur Teamdisziplinen angesagt, sondern auch Einzelwettkämpfe. Nach dem Einschwimmen und der Teamleitersitzung wird gleich mit den Damen Einzel 200 Meter Obstacle, also Hindernisschwimmen, gestartet, gefolgt von der Teamversion, 4x 50 Meter Obstacle Relay. Die Schwimmer und Schwimmerinnen der starken Sektionen und des Nationalkaders sind deutlich an ihren high-tech Schwimmanzügen zu erkennen. Besonders bequem scheinen die aber nicht zu sein, denn besonders bei den Damen wird gezogen und gezerrt, zu zweit reingezwängt und, kaum ist eine Disziplin zu Ende, erleichtert wider ausgezogen. Auf das Hindernisschwimmen folgt Line Throw. Beim Line Throw steht ein Teammitglied am Beckenrand und ein zweites Mitglied ist im Wasser und hält sich in einer Distanz von 12.5 Metern am Hindernis fest. Das Seil wird zwischen den beiden Teammitgliedern gespannt und vom Schwimmer im Wasser auf Kommando losgelassen. Der Schwimmer an Land hat nun 45 Sekunden Zeit das Seil aufzuwickeln, seinem Kollegen zuzuwerfen und diesen dann, sofern das Seil gefangen wird, an Land zu ziehen. Diese Disziplin stand in Bern 2017 zum ersten Mal auf dem Programm. Damals schieden etwa 50% aller Teams aus, weil sich das das Seil verknötete oder nicht weit genug flog. Die Högger Damen hatten sich vor dem Wettkampf nochmals gut aufs Line Throw vorbereitet und waren guter Dinge, doch das Glück meinte es nicht gut. Beim ersten Wurf flog die Leine zu wenig weit und beim zweiten Wurf landete sie auf der falschen Bahn. So blieb nichts anders übrig, als in den folgenden Läufen die Technik der anderen Teams genauer unter die Lupe zu nehmen. Es war klar erkennbar, dass mehr Sektionen die «Windmühlen-Technik» anwendeten, als noch ein Jahr zuvor. Bei dieser Technik kreist ein Arm und greift dabei immer neue Schlaufen auf. Am Schluss wird dann das aufgewickelte Seil in einer fliessenden Bewegung geworfen. Ganz perfektioniert hatten diese Technik aber noch nicht alle, die sie anwandten. So flog teilweise das ganze Seil durch die Luft, weil der Schwimmer an Land vergessen hatte, ein Ende festzuhalten. Nach einer kurzen Pause, in der die Hindernisse aus dem Becken entfernt wurden, ging der Wettkampf mit dem 100 Meter Einzel Manikin Tow with Fins weiter. Bei dieser Disziplin startet der Schwimmer mit Flossen und Rettungsgurt. Nach 50 Meter Freistil muss der Rettungsgurt um eine halbvolle Puppe befestigt und diese dann weitere 50 Meter gezogen werden. Viel Zeit kann verloren gehen, wenn es nicht gelingt, den Rettungsgurt möglichst rasch zu schliessen. Ebenso muss man beim Wenden aufpassen, da die Puppe leicht verloren geht, wenn sie in der Leine einhängt oder nicht mehr mit dem Kopf in Schwimmrichtung gezogen wird. Die Högger Damen schwammen jedoch ordentliche Zeiten und niemand

verlor seine Puppe. Vor der Mittagspause folgte dann noch eine weitere Teamdisziplin: Manikin Relay, also das klassische Abschleppen einer Puppe über 4x 25 Meter.

Nach einer kurzen Mittagspause folgte eine weitere Puppen-Einzeldisziplin: Manikin Carry. Hierbei müssen knapp 25 Meter geschwommen werden. In der Wechselzone wird abgetaucht und die Puppe vom Boden an die Oberfläche gebracht. Anschliessend muss die Puppe die restlichen 25 Meter abgeschleppt werden. Diese Disziplin kam später auch noch in der Variante Manikin Carry with Fins vor. Hier mussten jedoch insgesamt 100 Meter geschwommen werden und die Puppe musste aus 4 Meter Tiefe geborgen werden. Damit bei jedem Lauf die Puppen wieder an ihrem richtigen Platz lagen, mussten Taucher die Puppen jeweils korrekt ausrichten. Als letzte Einzeldisziplin war das 100 Meter Rescue Medley, auch Totenkopf-Disziplin genannt, an der Reihe. Hierbei müssen 50 Meter im Freistil geschwommen werden, danach wird 17,5 Meter bis zu einer Puppe am Boden getaucht und, zu guter Letzt, wird die Puppe die restliche Strecke abgeschleppt. Anschliessend ist eine Pause mehr als wohl verdient. Damit war der Wettkampf jedoch noch nicht zu Ende. Zu allerletzt standen noch 4x 50 Meter Medley Relay auf dem Programm: 50 Meter Freistil ohne Flossen, 50 Meter Freistil mit Flossen, 50 Meter nur mit Rettungsgurt und zu allerletzt 50 Meter mit Rettungsgurt, Flossen und Schwimmer Nummer drei, der sich am Rettungsgurt festhält. Hier hatte das Hönegger Team etwas Pech. Bei den allerletzten 50 Meter blieb die Leine einmal um den Rettungsgurt hängen, was dazu führte, dass die Leine nicht als ausgestreckt galt und in einer Disqualifikation endete.

So endete der Tag im Wylerbad. Das Hönegger Damenteam machte sich wieder auf den Heimweg und wartete gespannt, bis die Ranglisten online publiziert wurden. Wie sich herausstellte, war das Resultat etwas weniger glorreich als erhofft. Hönegg stand auf Platz 16 von 16. Dafür sah es bei der Einzelwertung etwas besser aus. So belegten die beiden Hönegger Master, die Kategorie für alle ab 30, die Plätze 9 und 10 von 12. Die beiden jüngeren Teammitglieder waren in ihrer Kategorie auf dem 32. Schluss-Sammelrang gelandet. Hierbei muss jedoch gesagt werden, dass es in den Einzeldisziplinen jedem frei steht, wie viele und welche der Einzeldisziplinen er schwimmen möchte. Gewertet werden einfach die Resultate der besten 3 Einzeldisziplinen.

Das Fazit vom Städtewettkampf in Bern 2018: Der Weg nach Bern ist ein bisschen weit und das Wasser im Wylerbad könnte definitiv ein Grad oder zwei wärmer sein. Und auch wenn die Hönegger Damen nicht besonders gut abgeschnitten hatten: Spass hat es trotzdem gemacht und wer weiss, vielleicht lassen sich die Hönegger Herren ja nächstes Jahr motivieren, ebenfalls mit einer Mannschaft anzutreten.

Andrea-Monika Haller Messner

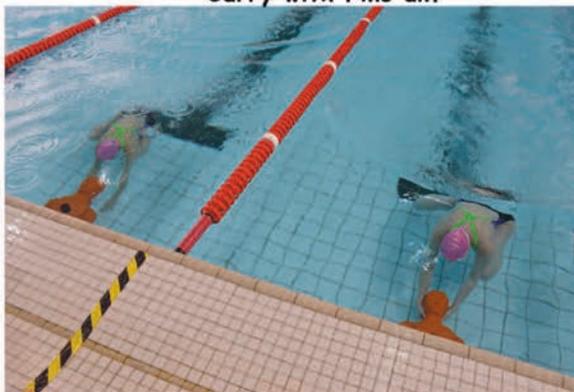


Bilder vom Städtewettkampf auf den folgenden Seiten

Städtewettkampf Bern 2018



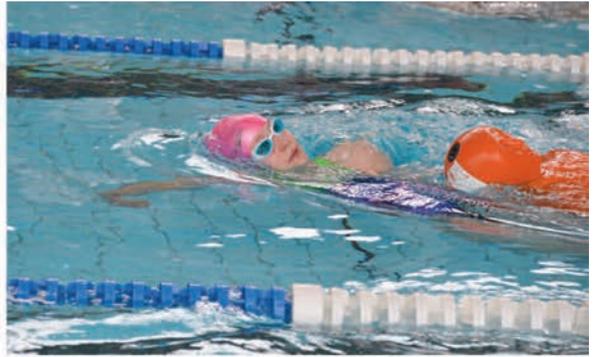
Am Wettkampf in Bern kommt es bei den Einzelwettkämpfen zu einigen direkten Duellen zwischen uns Hönngerinnen. Beim Hindernisschwimmen puschen sich Andrea-Monika und Fiona gegenseitig. Beim 50m Manikin Carry schwimmen Andrea-Monika und Lena gegeneinander, gefolgt von Babs in einem späteren Lauf. Im 100m Manikin Tow with Fins heisst es Babs vs. Andrea-Monika und Lena tritt noch beim 100m Manikin Carry with Fins an.



Line Throw - eine Glückssache, wenn man es nicht tausendmal geübt hat



Zwar schwimmerisch immer knapp vor Züri 2, sind wir am Ende im Teamwettkampf trotzdem Letzte, weil wir beim Gurtretter disqualifiziert werden und beim Line Throw Pech hatten. Trotzdem war es ein guter Tag mit spannenden Beobachtungen.



Zwischen den einzelnen Wettkämpfen bleibt uns auch Zeit uns online über die aktuellsten Badehosen-trends zu informieren. Wer genau so was bestellen soll, ist uns schleierhaft... Auffallen tut man aber auf jeden Fall damit!



Städtewettkampf '18

Foto-Mix: Barbara A. Meier



3-Berge-Wettkampf 2018



Am bereits traditionsreichen Wettkampf im Bläsi gewinnt bei den Damen Züri vor Höngg. Bei den Herren landet Altberg auf dem ersten Platz gefolgt von Züri, Höngg 1 und Höngg 2. Dank dem Sponsoring der Sekt. Züri konnten die Gewinner gar einen Pokal mit nach Hause nehmen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vereinsversammlung 2018



Dieses Jahr gibt es diverse Wechsel im Vorstand. Kevin und Thomas haben deshalb extra ein paar Wahlkampfplakate und einen Slogan für die Präsidentschaftswahl kreiert. Das Amt des Kassier wechselt von Andrea-Monika Haller Messner zu René Frehner.





Maike Schürger (Technische Leitung) übergibt ihr Amt an...



Evelyn Stilt & Daniel Müller



Priska Irenen, Irmgard Weber & Barbara Meier (unten) werden zu Freimitgliedern ernannt.



Unsere Präsidentin Giovanna Gilli übergibt ihr Amt an Silja Reinhard und erhält als Dankeschön die Ehrenmitgliedschaft.



VV '18



Ein Dankeschön für unseren Vicepräsidenten bzw. dessen neuen Hund



(Erweiterter) Vorstand

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2017 - 2018

(1.2.2017 bis und mit 31.1.2018)

Eintritte Aktive (15):

Debora Bacher, Christina Brauen Lanicca, Evelyn Casutt, André Eggli, Martin Fähnrich, Verena Häberle, Angela Joss, Vanessa Kaiser, Janine Kipfer, Cornelia Klingler, Susanne Koblitz, Simon Messner, Beni Rubischon, Brian Sparks, Michèle Tewlin

Eintritte Jugend (15):

Donart Berisha, Philipp Casutt, Arianna Del Bianco, Jack Eriksen, Kiera Eriksen, Nina Frank, Nilay Hugenmatter, Isabelle Jarak, Mateo Jarak, Miranda Manoussis, Laura Mazza, Erik Schnell, Salomé Tedaldi, Delia Vlassakidis, Melina Vlassakidis

Eintritte Passive + Gönner (0):

--

Austritte Aktive (3):

Guy Korolnik, Zorica Tang, Corinna Trevisan Steyskal

Austritte Freimitglieder (0):

--

Austritte Jugend (18):

Angelina Amato, Francesca Amato, Oona Beck, Rayco Breddermann, Kellie Burgher, Yara Christen, Nora D'Amato, Arianna Del Bianco, Moritz Enste, Issa Fawaz, Brendan Fischer, Sharona Fischer, Gianna Gloor, Marsija Nepfer, Quentin Schlienger, Elena Streuli, Elia Weisz, Serafin Weisz

Austritte Passive / Gönner (0):

Erich Zähler

Todesfälle (1):

Beatrice Angehrn

Übertritte Jugend zu Aktive (3):

Moira Berger, Andrea Cassano, Paul Sutter, Darius Willi

Übertritte Aktive zu Passive (0):

--

Übertritte Passive zu Aktive (0):

--

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2017 (1):

Claudio Casutt

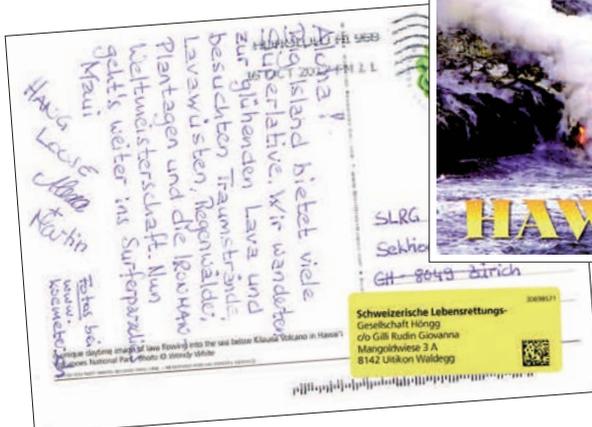
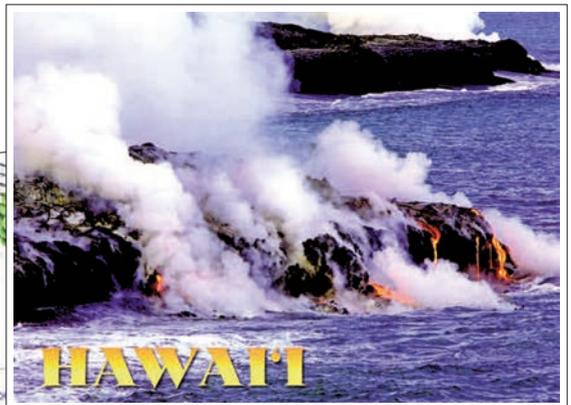
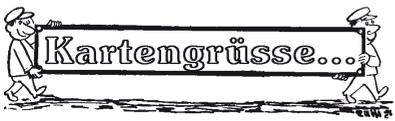
Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2017 (0):

--

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2018

01.02.2017 bis 31.01.2018

	VV 2016	VV2017						VV 2018		
	Total	Total	Eintritte	Austritte	Todesfälle	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse		Total
Aktiv-	115	116	15	2	1	4	1	1	130	Aktiv-
Jugend-	53	54	15	18			4		47	Jugend-
Passiv-	21	23		1					22	Passiv-
Frei-	39	41				1			42	Frei-
Ehren-	4	4							4	Ehren-
Total	232	238	30	21	1	5	5	1	245	Total



Martin und Alexa von Hawaii

Skitag 2018



Dieses Jahr geht es Anfang Februar auf die Melchsee-Frutt. Hier kann man Ski-/Snowboardfahren, Schneeschuhwandern, Langlaufen oder die rasante Schlittelabfahrt runterdüsen! So ist für jeden etwas dabei. Ausserdem hat es mal wieder ausreichend Schnee!



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Ihre Rettungsschwimmer



SLRG Sekt. Höngg & SLRGstaff Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 12.07.2018** **REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.
- Do, 19.07.2018** **Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (1)**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.
- Do, 26.07.2018** **GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See**
18:30 Uhr PP Bläsi
Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.
- Do, 02.08.2018** **LIMMAT mit Gummiboot & Co. ins Kloster Fahr**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Wir lassen uns die Limmat hinuntertreiben bis ins Kloster Fahr. Bitte meldet bei Martin, wer ein Gummiboot, etc. zur Verfügung stellen kann.
- Do, 09.08.2018** **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 16.08.2018** **Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (2)**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 23.08.2018** **SLRG-SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)**
18:00 Uhr !!
Schiffskran beim Parkplatz **Mythenquai**
Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**. Es sind keine Garderoben und Duschen vorhanden.
- Do, 30.08.2018** **SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum**
18:00 Uhr !! Mythenq. (Details siehe oben)

Das Infophon gibt rund um die Uhr Auskunft über die aktuellen Anlässe.
Kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen.

INFOPHON 24h 044 340 28 44

Programm 2018

Vereinsinterne Anlässe

Do	26.4.2018	Helferessen*	(Informationen folgen)
Sa	26.5.2018	Maibummel*	ganzer Tag
Do	12.7.-30.8.2018	Freiwassertrainings gemäss Sommerprogramm (Seite 18)	
Sa	27.10.2018	Vorstandssessen*	(Informationen folgen)
Di	04.12.2018	Chlausschwimmen*	19:45 HaBA Bläsi
Do	20.12.2018	Waldweihnacht & Essen*	(Informationen folgen)
Do	01.03.2019	VV 35. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Das Helferessen ist für diejenigen, welche im letzten Jahr bei den Tätigkeiten der SLRG Sekt. Höngg mitgeholfen haben. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder teilnehmen. Weitere Anlässe sind auf den Seiten der Trainingsgruppen zu finden.

***Anmeldung an: Alexandra Kömeter, anlaesse@slrg-hoengg.ch (Adresse auf Seite 40)**

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	7.-28.6.2018	Rudertrainings 1-4	18:30 PP-Mythenquai (Kran)
Mi	4.7.2018	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 11.7. & 22.8.2018)	13:00 Bad Tiefenbrunnen
Sa	28.7.2018	Zurich Triathlon	08:00/10:00 PP-Mythenquai (Kran)
So	29.7.2018	Ironman Zurich Switzerland	06:00 PP-Mythenquai (Heli)
Do	23.8.2018	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 30.8.2018)	18:00 PP-Mythenquai (Kran)

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen sind auf dem beiliegenden Anmeldezettel in der Heftmitte zu finden.

Aktuelle Infos (inkl. Plan mit Treffpunkten) und Anmeldung bei www.SLRGstaff.org

Anmeldung an: Andrea Solenthaler, helfer@slrg-hoengg.ch (Adresse auf Seite 40)

Unser aktuelles Kursangebot (siehe auch im Internet auf unserer Vereinswebseite):

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do	6.09. - 4.10.2018	Modul See	Sa	16.06.2018
Modul BLS-AED	Do	25.10. - 1.11.2018			
Brevet Plus Pool	Do	8.11. - 6.12.2018			

Wiederholungskurse Bei den nachfolgenden Kursen ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen:

WK BLS-AED	Di	2.10.2018 / 20.11.2018	WK See	Sa	16.06.2018
WK Pool	Do	1.11. / 13.12.2018			

Anmeldung via: <https://ausbildung.slrg.ch/Kurskalender>

Fragen an: Evelyn Stilp und Daniel Müller (Adresse auf Seite 40)

Training und Programm der Jugend

Frühling – Herbst 2018

Sa	26.05.2018	Maibummel
Sa	23.06.2018	J-Regionalmeisterschaft in Wädenswil
Sa	15.09.2018	Jugend-Nothilfeparcours*
Sa	10.11.2018	Jugendwettkampf in Oberhofen
Sa	17.11.2018	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Di	03.12.2018	Chlausschwimmen
Do	20.12.2018	Weihnachtsessen



Die Wasserflöhe sind nur bei den Anlässen mit * mit dabei!

Für die Jugendwettkämpfe wird jeweils mindestens ein Jugendbrevet und für die Wettkämpfe der Erwachsenen mindestens ein Brevet Pool Basis benötigt.

Vor den Anlässen werden jeweils Info-/Anmeldezettel verschickt. Aktuelle Infos und weitere Anlässe sind auch unter „www.slr-g-hoengg.ch > Jugend“ zu finden.

Jugendleiter & Training

Jugendverantwortliche

Barbara Meier	Wildenstrasse 15 8049 Zürich	Tel. 079 232 42 60 jugend@slrg-hoengg.ch
----------------------	---------------------------------	--

Leiter & Trainingsgruppen

Wasserblitz	Nemokids	Wasserflöhe
ca. 13 - 16 Jahre	ca. 11 - 13 Jahre	ca. 8 - 10 Jahre
18.30 - 19.30 Uhr *	17.30 - 18.30 Uhr *	16.45 - 17.45 Uhr *
Yasmine Forrer	Barbara Meier	Susanne Koblitz
Kris Bardheci	Joel Zeder	Felicia Omura
Fabienne Walker	Martin Büsch	Andrea Büsch
Philip Ntellis		

* Der Trainingsplan der Wasserflöhe ist auf der SLRG Höngg Webseite aufgeschaltet.

Training der Erwachsenen 2018

Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre (rettungs-)schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimm- und Rettungstechnik, dem Aufbau der Kondition in den Wintermonaten und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft in den Sommermonaten soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ;-)

Das Training findet jeden Dienstag von 20:00 - 21:30 Uhr im Hallenbad Bläsi statt. Für die Vorbereitung auf die SM trainieren wir jedoch in den Sommermonaten von 19:30 - 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf.

Spezielle Anlässe:

Sa/So	25./26.8.2018	Schweizermeisterschaft (SM) in Winterthur
Sa	17.11.2018	Regionalmeisterschaft (RM)

Kontaktperson:

Daniel Müller, 079 785 31 00, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

→ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

Aktivgruppe

Training jeweils: Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

Kontaktperson: Fabienne Walker, 079 576 13 14, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

→ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.



Die Spezialisten für
Erste Hilfe im Quartier.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs Reanimation (BLS-AED-SRC)
- Notfälle bei Kleinkindern Teenager lernen Erste Hilfe (ab 10 Jahren)

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64,
oder www.samariter-zuerich-hoengg.ch



De schnällscht Züri Fisch 2018

Einige unserer Jugendmitglieder schafften es auch dieses Jahr in den Halbfinal oder Final des Züri Fisches. Nachfolgend die Zeiten, wobei nicht alle, die sich qualifiziert haben, auch mitgemacht haben beim Halbfinal.

Laura Mazza (geb. 2009)	für den Halbfinal qualifiziert, aber nicht teilgenommen
Noah Fahrni (geb. 2009)	Rang 91 69.29 sek
Kiera Eriksen (geb. 2009)	Rang 77 68.19 sek
Melina Vlassakidis (geb. 2007)	für den Halbfinal qualifiziert, aber nicht teilgenommen
Salomé Tedaldi (geb. 2008)	für den Halbfinal qualifiziert, aber nicht teilgenommen
Sina Heinzl (geb. 2008)	Rang 8 41.92 sek
Leo Büsch (geb. 2006)	für den Halbfinal qualifiziert, aber nicht teilgenommen

Ich hoffe, ich habe niemanden in den Ranglisten übersehen und es gab ja vielleicht auch noch einige weitere, die an den Mittwochnachmittagen geschwommen sind. Leider gibt es davon keine Listen.

Gratulation an alle unsere Teilnehmer und auf ein Neues im nächsten Jahr!

Barbara Meier

Interner Jugendwettkampf 2018

Beim diesjährigen internen Wettkampf erreichten folgende Jugendliche Platz 1 - 5 in ihrer Trainingsgruppe:

Nemokids

1. Aline Heinzl
2. Sina Heinzl
3. Marco Spina
4. Melina Vlassakidis
5. Lukas Schneider

Wasserblitze

1. Jan Zoller
 2. Luigi Spina
 3. Darius Willi
 4. Andrea Büsch
 5. Carlo Simoni
-

Neue Mitglieder im Verein stellen sich vor



Ich bin Debora Bacher und bin 25 Jahr alt. Ich bin gelernte Fachfrau Betriebsunterhalt und arbeite bei der Stadt Zürich. Auf die SLRG Höngg bin ich durch meinen Freund Martin, der schon länger dabei ist, aufmerksam geworden. Wasser war schon immer mein Element. Mein Vater war früher Bademeister und ich war täglich im Wasser. Da ich ein bisschen mehr Sport machen möchte, ist die SLRG für mich genau das Richtige.



Salut zäme. Ich heisse André Eggli und komme ursprünglich von der SLRG Schaffhausen. Auf Höngg bin ich gestossen, weil ich letzten Winter ganz in der Nähe vom Bläsi gearbeitet habe. Besonders gefällt mir hier, dass es auch Teamdisziplinen gibt, bei denen es auf mehr als die vier Einzelleistungen ankommt. Zum Beispiel hat das Mannschaftsschwimmen mit Latzhosen an der Regio einiges mehr an Substanz als die neue Rettungsstaffette, wo man sich sogar bei der Gurtretter-Übergabe nicht gegenseitig helfen darf.

Als Elektrotechnik-Student erwischt man im Laboralltag leider nicht so viel frische Luft oder gar einen Sonnenstrahl. Deshalb fiebere ich dem Sommer entgegen, damit endlich wieder im Freien geschwommen werden kann :)



Ich heisse Verena Häberle, bin 22 Jahre alt und studiere Elektrotechnik im Master an der ETH. Da ich ursprünglich vom Bodensee komme, war ich schon seit meiner Kindheit immer viel im Wasser und bin viel geschwommen. Ich freue mich sehr, neues Aktiv-Mitglied in der SLRG Höngg zu sein und regelmässig am Training der Wettkampfgruppe teilzunehmen. Die sportliche Abwechslung im Wasser beim Schwimmen schätze ich sehr und ist genau das Richtige, um sich neben dem stressigen Lern-Alltag auspowern zu können!



Hoi zäme.

Ich heisse Angela Joss und bin in Höngg ufgwachse. Ich studiere a de Hochschuel für Heilpädagogik Psychomotorik und gibe näbebi im Schwümmerverein Zürileu Chinder- und Jugendtrainig. D Freud a de Bewegig im Wasser begleitet mich scho sit ich Chind bin. I mine Jugendjahre han ich au a Schwümm-Wettkämpf teilgno. Als Erwachseni han ich den müesse feststelle, dass s selber Schwümmen chli uf de Strecki bilbe isch. Drum han ich den immer wieder mitem

Gedanke gespielt wieder regelmässiger go schwümme zga. Wo mich den d Erika Köchling uf d SLRG Höngg ufmerksam gmacht het, bin ich churz drufabe denn ines Training vo de Wettkampfgruppe go schnuppere und han mich uf Ahieb wohlgfüht. Ich schätze die agnehmi Athmosphäre und de lockeri Umgang mitenand. A dere Stell möchte ich euch für die herzlich Ufnahm im Verein danke. Ich freue mich uf viele wite-ri Training und tolli Erlebnis mit oi.



Hallo zusammen, ich heisse Vanessa Kaiser und bin durch Giovanna Gilli auf das Rettungsschwimmen aufmerksam geworden. Ich bin eigentlich Masters/Wettkampfschwimmerin und habe bis vor zwei Jahren beim Düsseldorfer Schwimmclub trainiert. Im Oktober 2015 sind wir nach Uitikon gezogen und seither war ich auf der Suche nach einem Verein mit Schwimmtraining, den ich nun endlich gefunden habe. Am Training bei der SLRG gefällt mir, dass es abwechslungsreich ist und im Sommer auch Freiwasserschwimmen angeboten wird. Vom Rettungsschwimmen habe ich bisher nicht so viel Ahnung, zwar habe ich mal einen Kurs in Deutschland gemacht, aber das ist viele Jahre her. Nun, ich denke das wird sich bald ändern. Beruflich arbeite ich seit Kurzem bei der Credit Suisse in Teilzeit. Ausserdem habe ich zwei kleine Kinder die mich auf Trab halten.

Ich freue mich auf das Training mit euch!



Hallo zusammen! Ich heisse Janine Kipfer und komme aus Basel. Wegen meinem Studium an der ETH bin ich nun in Zürich. Nach Abschluss des Bachelors habe ich ein Praktikum in einem Ingenieurbüro absolviert. Dort lernte ich Silja kennen und ihre Begeisterung fürs Schwimmen. Sie hat mich dann mal zum Wettkampftraining mitgenommen und nun bin ich seit dem Sommer mit dabei. Es macht mir sehr viel Spass! Bis jetzt habe ich noch kein Brevet gemacht, aber vielleicht kommt das ja noch...

Aktuelleste Informationen immer
auf unserer Homepage
www.slr-g-hoengg.ch

Weihnachtsschwimmen 2017



Silja und Thomas haben sich auch dieses Jahr wieder was Neues einfallen lassen. Für Spass ist definitiv gesorgt!



Zielwerfen auf die grossen Matten



Luftballons machen immer Spass!:-)



Nur ja nicht an der Leiter ankommen!



Aufgepasst auf die Socken!
Die dürfen nicht nass werden.





Weihnachtsschwimmen '17



Weiter geht es mit Materialsuche sowie einem Finde-die-Fehler-Bild. Letzteres stellt sich als gar nicht so einfach heraus, da die Bilder eine Bassinquerlänge auseinanderliegen und man deshalb ein gutes Gedächtnis braucht. Für den besinnlichen Abschluss bereiten währenddessen Kevin und Margot die Schwimmkerzen vor.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Chlausabend 2017



Der Chlausabend ist dieses Jahr anders organisiert als bisher. Die Teilnehmer bereiten in vier Gruppen das Essen, die Deko, Spiele und den Chlausauftritt selber vor. Zu Essen gibt es neben Schokolade und Nüssen auch warme Waffeln.



Die Spiele-Gruppe hat sich pantomimisch zu erratende Begriffe ausgedacht sowie einen zerschnittenen Liedtext, der zusammenzusetzen ist.

Babs „ausnahmsweise“ mal als Engelchen ;-)





Und dann kommt endlich der Chlaus und sein Team! Einige unserer Dialektexoten tragen eine Geschichte und Weiteres vor. Und der Chlaus spricht einige unserer Vereinsmitglieder auf gute Leistungen im 2017 oder auf Verbesserungsfähiges an. Tadel muss er an diesem Abend nicht aussprechen. Wir sind ja auch alle ganz Liebe :-)



Chlausabend '17



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Regionalmeisterschaft 2017

Dieses Jahr mussten wir für die Regio nicht weit reisen: Unsere Sektion organisierte die Regio im Hallenbad Urdorf. Pünktlich um halb eins fanden sich unsere vier Teams im Bad ein. Bei den Damen traten Alina, Andrea-Monika, Lena, Livia & Patricia für das Damenteam 2 sowie Angi, Babs, Yasi, Silja, Iris & Evi für das Damenteam 1 an. Für das Herrenteam starteten André, Kris, Martin B., Martin H. & Raffi. Andrea, Moira, Thomas und Tobi hatten sich für das Plausch-Team Höngg zusammengetan. Insgesamt nahmen 24 Teams aus 9 Sektionen an den fünf Disziplinen teil.

Dank der frühzeitigen Anreise unserer Teams konnten wir uns optimal im Bad platzieren. Wir hatten viel Platz und eine super Sicht auf das Geschehen, optimal zum Anfeuern unserer Mannschaften. Wie jedes Jahr ging es mit unserer Paradedisziplin los: dem Mannschaftsschwimmen. Auch dieses Jahr konnte das Damenteam 1 in dieser Disziplin wieder glänzen und belegte einen starken zweiten Platz mit nur fünf Zehntel Sekunden Rückstand auf die Führenden.

Das Herrenteam in blauen Latzhosen erlangte den 7. Platz, ebenso wie die Damen 2. Alle Plausch-Teams, welche meistens ein Mix aus Frauen und Männern sind, durften dieses Jahr erstmalig im rosa Rock mit Bluse antreten, anstatt der obligatorischen Latzhosen. Im neuen Outfit erlangte unser Team den dritten Platz. Ein guter Auftakt in den Wettkampftag mit viel Spass!

Die Rettungsstaffel lief auch ganz gut. Der Wurf des Balles gelang allen Teams und auch das Wurfsackwerfen klappte ganz gut. Für das Herren-Team hiess es wieder Platz 7, die Damen erreichten den 5. und 9. Platz. Am besten schnitt das Plausch-Team mit einem 2. Platz ab.

In der Tauch-Stafette und der Gurtretterstaffel versuchten wir wieder unser Bestes, aber es sind eben nicht gerade unsere Paradedisziplinen. Leider bekam unser Herrenteam noch 30 Strafpunkte. Das Plausch-Team konnte dafür in der Tauch-Stafette den 2. Platz erreichen. Hier besteht in der Zukunft noch viel Verbesserungspotential.

Den Abschluss bildete wie jedes Jahr die Stabtauchstaffette, wo es darum geht, einen Stab in der Mitte der Bahn am Boden in einen Haken einzuhängen und auf dem Rückweg wieder mitzunehmen. Das Damenteam 1 konnte an die Vorjahresleistung anknüpfen und erzielte einen starken 3. Platz. Auch das Damenteam 2 hatte eine gute Routine und legte eine gute Leistung vor. Das Herrenteam fand sich leider am Ende der Rangliste wieder, da der Stab nicht richtig eingehängt wurde und dann an der Oberfläche schwamm, wo er für den Schwimmer nur schwer zu finden war. Auch das Plausch-Team hatte etwas Mühe. Da der Haken am Boden übersehen wurde

und daher zurückgeschwommen werden musste, war auch hier die Zeit etwas unbefriedigend. Doch die Schlusschwimmer haben trotzdem in beiden Teams noch alles gegeben und wurden tatkräftig vom Publikum angefeuert. Das machen wir nächstes Jahr sicher wieder besser.

Im Gesamtklassement belegten wir durchwachsene Platzierungen. Unsere Plausch-Gruppe konnte den 3. Platz erzielen und gewann auch dieses Jahr einen Essensgutschein. Von diesem Erlös wollten wir gemeinsam Nachos und Knoblibrot essen gehen. Das Damenteam 1 landete trotz schnellerer Gesamtzeit hinter Bauma 2 auf dem 4. Platz. Vielleicht ist nächstes Jahr sogar mal ein Podestplatz drin. Das neu zusammengestellte Damenteam 2 konnte viele Erfahrungen sammeln und belegte schliesslich den 8. Platz. Auch unser Herrenteam schloss den Wettkampf mit dem 8. Platz ab.

Der Tag klang diesmal bei einem gemütlichen Spaghetti-Plausch im Stürmeierhaus in Schlieren aus. Einige von uns gönnten sich noch einen leckeren kalorienreichen Nachtisch. Den hatten wir uns auch verdient. Gemütlich sassen wir noch bis in die Abendstunden zusammen.

Auch 2017 haben alle Teilnehmer wieder grosses Engagement gezeigt, vielen Dank und weiter so! Hoffentlich findet sich auch 2018 wieder eine Sektion zum Austragen der Regio, damit wir SLRG Hönegger wieder mit vollem Eifer dabei sein können.

Evelyn Stilp

Bilder von der Regionalmeisterschaft auf den folgenden Seiten



Regionalmeisterschaft 2017



Zwei Hönnger Damen-, ein Herren- und ein Plauschteam treten in Urdorf an. Organisiert wurde die RM durch uns, da sie sonst wohl ausgefallen wäre.



Dank Thomas dürfen auch die Plausch-Herren in den leichten Rücken starten.





Das Damen Team 1 schrammt mal wieder knapp am 3. Platz vorbei. Shit happens!



RM '17



Immerhin gibt's dank des Plausch-teams gratis was zu Essen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendwettkampf in Oberhofen

Die Teilnahme am Jugendwettkampf in Oberhofen am Thunersee ist mittlerweile für die Höngger Rettungsschwimmerjugend zur November-Tradition geworden. Dieses Jahr stellten sich drei Teams der Herausforderung in der Hoffnung auf einen der begehrten Pokale.

In den Garderoben des dieses Jahr sanierten Hallenbades mussten wir uns aber erstmal mit dem neuen Garderobenkastensystem auseinandersetzen. Das altbekannte Zwei-Franken-Schlüsselsystem scheint in immer mehr Bädern diversen neuen, nicht immer selbsterklärenden Schliessmechanismen zu weichen.

Die beiden jüngeren Teams starteten mit dem Ballwerfen in den Wettkampf und erreichten beide eine hohe Punktzahl und den vierten Platz in dieser Disziplin. Unser älteres Team legte etwas später gar noch mehr Treffsicherheit an den Tag und schafften es auf den dritten Rang. Da hat sich das Einwerfen vor dem Bad wirklich gelohnt. Und die Decke war dieses Jahr zum Glück höher und so knallten weniger Bälle dagegen.

Bei den schwimmerischen Disziplinen stach vor allem das schnellere Team bei den elf bis dreizehnjährigen hervor. Mit Abstand gewannen sie in ihrem Lauf jeweils gegen die anderen drei Teams. Aber reicht es auch, um die auf Grund der letztjährigen Resultate als schneller eingestuften Teams aus dem nachfolgenden Lauf zu schlagen? Da keine Ranglisten der schon absolvierten Disziplinen aufgehängt wurden, war die Spannung bis zum Schluss sehr hoch.

Zwischen den Wettkämpfen konnten sich die Kids in der neu erstellten Kinderspielecke austoben. Da waren auch grosse Kids plötzlich wieder sehr klein. Die Leiter behielten unterdessen den Wettkampfverlauf im Blick, um ihre Teams rechtzeitig wieder an den Vorstart zu rufen, oder organisierten noch Flossen für zwei Höngger Kids, welche keine dabei hatten. Das war gar nicht so einfach, da es keine gängigen Grössen waren! Aber dank über 170 Kindern und Jugendlichen in einem Bad und der Hilfsbereitschaft der Rettungsschwimmer konnten doch noch passende Flossen ausgeliehen werden.

Gegen Ende des Wettkampfes leerte sich das Bad immer mehr, da die Teams nach ihrem letzten Einsatz Duschen und Umziehen gingen. Dafür füllte sich die Eingangshalle, in welcher die Teilnehmer ihr mitgebrachtes Abendessen zu sich nahmen nahdisnah. Weil das Wetter nicht sehr gut war, wartete man hier auch auf die Rangverkündigung.

Nach der Verteilung einiger Fundsachen, wurden jeweils die ersten fünf Teams aus jeder Kategorie heruntergelesen. Bei den Ältesten konnte aber leider der Pokal nicht

übergeben werden, da die letztjährigen Sieger dieses Jahr nicht teilgenommen und ihn nicht rechtzeitig retourniert hatten. Als die Bestplatzierten bei den elf- bis dreizehn-jährigen genannt wurden, stieg die Spannung bei uns ins Unermessliche. Fünfter Platz Fricktal 3, vierter Platz Lyss 3, dritter Platz Ostermundigen-Stettlen 2, zweiter Platz Luzern 3 und dann „Erster Platz: Höngg 3“! Die beiden wettkämpferfahrenen Mitglieder dieses Teams und insbesondere die beiden Wettkampfneulinge wussten gar nicht recht, wie ihnen geschah. Erst auf Anweisung der Leiter hin bewegten sie sich nach vorne, um den verdienten Pokal in Empfang zu nehmen.

Die Stimmung auf der Heimreise war entsprechend gut und der Pokal wurde mit Sugus gefüllt. Auch der Billettkontrollleur durfte ihn mal halten und verzichtete dafür auf das Kontrollieren der Tickets. Nun bleibt der Pokal für ein Jahr in Zürich und danach wird sich zeigen, ob die Höngger ihn verteidigen können.

Babs

Weitere Bilder vom Jugendwettkampf auf den folgenden Seiten



Jugendwettkampf Oberhofen 2017



Drei Hönnger Teams versuchen ihr Glück in Oberhofen. Im neu umgebauten Bad dürfen sie sich ausserdem an der neuen Spiel-ecke erfreuen!





Am Ende reicht es für ein Team der 11-13jährigen sogar auf den ersten Platz! So ganz fassen können sie es nicht. Aber den Pokal nehmen wir natürlich gerne mit nach Hause. Mit Champagner dürfen wir ihn zwar nicht füllen, aber Sugus sind genau so gut.

Foto-Mix: Barbara A. Meier



Oberhofen '17



Retrowettkampf in Schaffhausen

Zum Jubiläum der SLRG Schaffhausen lud diese zu einer Retro-SM ein und dank Martin H.'s Einsatz war auch die SLRG Höngg mit einem Team vertreten. Bei den Disziplinen suchten sich die Organisatoren vier entfallene aus, welche viele der Anwesenden selber in ihren jüngeren Jahren einst mitmachen durften. Die Regeln erlaubten ausserdem, dass wir uns sehr individuell zeigen durften. So gab es einige Mannschaften die mit Hosenträgern, Ganzkörperbadehosen oder anderen Utensilien starteten, denn wenn schon Antreten, dann richtig.

Als Erstes stand die Stabtauchstaffette auf dem Plan, bei der unser Team sich gut geschlagen hat. Mit einem gelungenen Start in den Wettkampf folgte anschliessend die Schnorchel- und Flossenstaffette. Diese war vor allem für ungeübte Schnorchler wie mich eine Herausforderung, da das Auspusten nach dem Tauchgang eine gewisse Technik verlangt. Nach einer etwas längeren Pause, in der wir uns stärkten, unterhielten und lachten, stand die wohl strengste Disziplin an, nämlich das Leiternschwimmen. Hier sah man allerhand Techniken bei den Teams, wobei sich die meisten für das Vorsichherschieben entschieden haben. Zum Abschluss des Wettkampfes wurde noch das Rettungsbrett hervorgezaubert, was von allen Anwesenden an der SM vermisst wurde. Dies führte jedoch zu einigen Diskussionen in den Teams, da jeder diese Disziplin mitschwimmen wollte, aber es waren nur vier Schwimmer nötig. Letztendlich konnte man sich aber einigen, denn all diejenigen die während des Wettkampfes nicht die Chance hatten, wieder einmal zu Bretteln, konnten dies danach nachholen. Denn nicht nur die Schwimmer sondern auch einige der Funktionäre wollten noch ein letztes Mal aufs Brett.

Mit dem Ende des Wettkampfes folgte eine lange Pause, während der die Resultate ausgewertet und - fast noch wichtiger - der Apéro vorbereitet wurde. Denn von allen Disziplinen, die wir hatten, war das Team Höngg beim Apéro an erster Stelle. Jedoch mussten wir uns zurückhalten, denn vor dem Essen kam die Rangverkündigung und da es sich um einen Plauschwettkampf handelte, wurden alle Teams mit Medaillen verziert. Das Team Höngg erreichte einen soliden Platz 8 aus 15, womit wir die obere Hälfte nur knapp verpassten. Anschliessend liessen wir den Abend beim Essen und Trinken, sowie vielen Gesprächen, Diskussionen und vor allem einem Lächeln im Gesicht gemütlich ausklingen.

written by D.O.

Retro-Wettkampf Kt. SH 2017



Die Sektion Schaffhausen feiert Geburtstag und lädt zu einem Retro-Wettkampf ein. Der Spass steht im Fordergrund und am Ende sind alle Sieger! Foto-Mix: Barbara A. Meier





IMPRESSUM



Erscheinungsdaten:
jeweils im Mai und November

Auflage:
300 Exemplare

Redaktionsschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober

Insertionspreise pro Ausgabe: Abschluss jeweils für zwei Ausgaben.

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– (**Preise pro Ausgabe**, ab gelieferten Druckdaten)

Postcheckkonto: 80-32249-7, IBAN: CH06 0900 0000 8003 2249 7

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

8049 Zürich
hoengg@slrg.ch

www.slrg-hoengg.ch
Infophon 044 340 28 44

Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

Vorstand

Präsidentin,
J+S-Coach

Silja Reinhard
praesi@slrg-hoengg.ch

Ackersteinstrasse 90, 8049 Zürich
076 371 29 12

Vizepräsident,
Sicherungsdienste

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 40

Technische Leitung,
Kurse

Daniel Müller & Evelyn Stilp
kurse@slrg-hoengg.ch

Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich
076 611 12 01 (Evelyn Stilp)

Aktuar

Sandro Amrhein
aktuar@slrg-hoengg.ch

Singlistrasse 18, 8049 Zürich
044 341 80 41

Kasse

René Frehner
kasse@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 291, 8049 Zürich
079 785 33 48 / 044 340 01 76

Jugend &
Redaktion Vereinsheft,
Fotos, Inserate

Barbara Meier
jugend@slrg-hoengg.ch
redaktion@slrg-hoengg.ch

Wildenstrasse 15, 8049 Zürich
079 232 42 60

Weitere wichtige Adressen

Wettkampfgruppe

Daniel Müller
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich
079 785 31 00

Aktivgruppe

Fabienne Walker
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Austrasse 45, 8045 Zürich
079 576 13 14

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen
044 750 05 59

Material,
Anlässe, Freud & Leid

Alexandra Kömeter
material@slrg-hoengg.ch
anlaesse@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 42

Internet

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

Gustav Zeiler Ring 36, 5600 Lenzburg
076 528 24 33

Mitgliederkontrolle,
Datenbank

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Kappenbühlstrasse 4, 8049 Zürich
044 341 26 54

Helfer Sicherungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich
079 223 33 92

Kinderschwimmen und
EIKi-Pflotschen

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

Konrad-Ilg-Strasse 27, 8049 Zürich
044 341 58 04

Vereinsheft
Layout und Ausführung

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen
044 725 97 93