

# s'füechti Blatt



*Zu Besuch bei Schutz&Rettung Zürich (Jugend-Nothilfepercours 15.09.18)*

## Nächste wichtige Daten:

Sa 25. Mai

Maibummel

Sa 29. Juni

Wettkampf in Grenchen

Do 11. Juli - 29. August

Freiwassertrainings

Sa 31. August

Jugend-Nothilfepercours



## Liebe Rettungsschwimmer

Ich kann bereits auf mein erstes Jahr als Vereinspräsidentin zurückblicken. Dank der grossartigen Unterstützung durch meine tollen Vorstandsmitglieder habe ich mich schnell eingelebt und konnte mich sofort meiner neuen Aufgabe stellen.

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings haben die motivierten Wettkampfschwimmer bereits die ersten Wettkämpfe erfolgreich absolviert. Als Aufwärmrunde wurden die Kräfte am Drei-Berge-Wettkampf gemessen, bevor wir unsere Stärke anschliessend in Bern und an den Schweizermeisterschaften in Sursee unter Beweis gestellt haben.

Auch dieses Jahr zählen wir wieder voll und ganz auf euer Engagement und eure Teilnahme an den verschiedenen Vereinsanlässen wie dem Maibummel, der Seeüberquerung, dem Ironman, dem Zurich-Triathlon, den Badewachen und vielem mehr. Dabei nicht zu vergessen sind natürlich auch die regulären Dienstagstrainings sowie das Freiwasserschwimmen, auf welche ich mich bereits jetzt schon freue. Neben den sportlichen Aktivitäten soll im kommenden Jahr auch das gemütliche Beisammensein in unserem neuen Vereinslokal oder sonst wo nicht zu kurz kommen.

Ich wünsche euch allen eine gute Wettkampf- und Rettungssaison und freue mich, euch bald an einem Anlass begrüssen zu dürfen. Geniesst den Sommer, das warme Wetter und die Zeit im Wasser!

*Silja Reinhard*  
Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS	Seite	Seite
		<b>Programm</b> – Vereinsinterne Anlässe, Kurse
Die Seite der Präsidentin	1	– Jugend
Happy Birthday	3	– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe
Neues Mitglied im Verein stellt sich vor	3	Vereinsversammlung 2019 in Bildern
Kartengrüsse	5	Mitgliedermutationen
De schnällscht Züri Fisch 2019	6	Weiteres
Interner Jugendwettkampf 2019	6	Chlausschwimmen 2018
Städtewettkampf 2019 in Bern	7 - 11	Plauschwettkampf bei der Sektion Züri
3-Berge. Wettkampf 2019	12 - 13	Regionalmeisterschaft 2018
«Lieber Leser» – die Redaktion meldet sich	15	Jugendwettkampf 2018 in Oberhofen
Hinweis zur Brevetgültigkeitsdauer	17	Jugend-Nothilfeparcours 2018
Sommerprogramm 2019	18	Impressum / Wichtige Adressen

**Happy  
Birthday!**

**2 x 60  
Jahre...**



**Regina Bisig  
10. Februar**



**Helen Gisler  
3. September**



**Thomas Müller  
29. Juli**



**Traudel Hess  
22. Januar**

**...und 2 x 70  
Jahre!**

---

## Neues Mitglied im Verein stellt sich vor



Mein Name ist Carol Fesenbeckh und ich wohne mit meiner Familie in Wipkingen.

Zurzeit halten uns unsere Jungs (2 und 4 Jahre) auf Trab und ich arbeite noch als administrative Leiterin für einen Waldkindergarten / Waldkrippe. Wir sind gerne mit unserem VW Bus und unserem Dachzelt unterwegs. Im 2017 sogar während drei Monaten. Ich liebe das Element Wasser seit eh und je. Sei es im Kayak / Kanu, auf dem Surfbrett, auf dem Snowboard, zum Schwimmen... Vor etwa 30 Jahren habe ich bei der SLRG Sektion Illnau-Effretikon angefangen, da mein Jugendbrevet und das Brevet 1 gemacht und bin auch Wettkampf geschwommen. Die SLRG Höngg kenne ich aus den Auffrischkursen BLS/AED und Plus Pool, welche ich benötige, weil ich Kursleiterin Baby und EIKi-Schwimmen bin und zudem finde ich die Initiative der Sicherungsdienste genial. Ich schwimme bei der Aktivgruppe mit und freu mich sehr darüber.





## De schnällscht ZÜRİ Fisch 2019

Einige unserer Jugendmitglieder schafften es auch dieses Jahr ins Halbfinal oder Final des ZÜRİ Fisches. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50 m Freistil die folgenden Resultate:

Caroline Dulay (geb. 2006)	Rang 12	46.21 sek
Melina Vlassakidis (geb. 2007)	Rang 10	37.47 sek
Luis Solo de Zaldivar (geb. 2008)	Rang 12	42.82 sek
Elena Solo de Zaldivar (geb. 2008)	Rang 40	50.34 sek
Delia Vlassakidis (geb. 2009)	Rang 5	41.75 sek
Laura Mazza (geb. 2009)	Rang 52	56.41 sek
Alessia Cricri (geb. 2009)	Rang 33	52.31 sek
Isabelle Jarak (geb. 2010)	Rang 5	45.80 sek
Alexis Vlassakidis (geb. 2011)	Rang 12	48.56 sek

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 2019

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

### Nemokids

1. Zoé Szabo
2. Melina Vlassakidis
3. Maria Schmid
4. Delia Vlassakidis
5. Lena Kimmel

### Wasserblitze

1. Jan Zoller
2. Alessia Mazza
3. Nina Frank
4. Emilie Sachs
5. Marcos Mpintzios

## Städtewettkampf Bern 2019

Sonntagmorgen 06:00 geriet Fiona in eine Polizeikontrolle. Erste Info an alle per Whatsapp: Verspätung des Abholservices um ca. 10 min. Trotz allem wird Evi dann aber schon fast pünktlich eingeladen. Nach kurzer Aufregung – bei Angi gingen fast die Flossen vergessen – konnte die Fahrt bald wie geplant weitergehen und der Rest (Babs, Andrea-Monika, Feli) im luxuriösen Siebenplätzer einsteigen. Die Kleinste – Feli – wurde auf dem Notsitz, ganz hinten im Kofferraum neben dem ganzen Gepäck, sauber verstaut.

Nach einer ruhigen Fahrt, mit unfreiwilligem Sightseeing durch die Berner Innenstadt, kamen wir um 07:55 beim Schwimmbad Wyler in Bern an, gerade noch früh genug, damit Feli pünktlich an der Mannschaftsleitersitzung einige Minuten später teilnehmen konnte. Dank der frühzeitigen Anmeldung durch Babs waren wir die allerersten bei der Anmeldung gewesen und unsere Teamanzahl wurde deshalb als erstes aufgerufen, um sie zu überprüfen. Während die Mannschaftsleitersitzung im Gange war, konnten sich die topmotivierten, noch leicht verschlafenen Athletinnen den Schlaf aus den Augen schwimmen.

Kurz nach 08:30 ging es dann los mit dem Hindernisschwimmen. Zuerst die 200 m-Einzeldisziplin, gefolgt von 4 x 50 m im Team. Da wir bei der Anmeldung alle sehr ähnliche Einzel-Zeiten für Obstacle Race angegeben hatten, wurde dabei ein Lauf durch Höggerinnen dominiert.

Anschliessend wurde das Line Throw aufgerufen, welches von jeweils zwei Teammitgliedern zu absolvieren ist. Nach einem guten Wurf kam es leider zur Disqualifikation unseres Teams, da das Opfer das Hindernis etwas zu früh losgelassen und somit keinen Kontakt mehr zum diesem hatte, als es nach der Leine im Wasser griff. Der Entscheid des Kampfrichters wurde im Team diskutiert und alle kamen eindeutig zum Schluss, dass es sehr hilfreich wäre, wenn wir Line Throw im Training wie am Wettkampf mit einem Hindernis zum Festhalten üben könnten.

Nach dem Line Throw entfernte die Wettkampfleitung die Hindernisse. Nach dem vorgängigen Frust starteten wir mit vollem Elan in die nächste Einzeldisziplin: Manikin Tow with Fins. Hierbei gilt es zuerst 50m mit Flossen und Gurtretter zu sprinten und anschliessend den Gurtretter um eine halbvolle Puppe zu binden. Mit dieser Puppe im Schlepptau waren danach noch 50m zurückzulegen. Da das Wylerbad lediglich ein 25m Becken besitzt, muss mit Puppe gewendet werden. Die Kunst ist es, dass die Puppe dabei nicht aus dem Gurtretter rutscht.

Anders als im online veröffentlichten Zeitplan vorgesehen folgte nun die 4x25m Puppenstaffel. Dies führte im Bad zu einiger Verwirrung, da die Planänderung nicht

angekündigt worden war. Nach ein paar Minuten fanden sich aber dennoch alle Teams an den beiden Vorstarts ein. Unser Team startet voller Motivation in den Lauf. Die eine Hälfte schwamm klassisch mit Rückengleichschlag, während die andere Hälfte die Puppe für uns Höngger eher noch ungewohnt mit Crawl abschleppte.

Anschliessend kam die Mittagspause, während welcher die ersten Ranglisten aufgeschaltet wurden. Dabei stellten wir fest, dass man uns in der Masterkategorie gewertet hatte. Dies war einerseits überraschend, weil wir uns fälschlicherweise für die Open-Kategorie angemeldet hatten, obwohl alle Teilnehmerinnen Jahrgang 1989 oder älter waren. Andererseits waren wir davon ausgegangen, dass diese Kategorie nur bei einer gewissen Mindestzahl an Teams überhaupt geführt wird. Da wir nun aber die einzigen in unserer Kategorie waren, hatte dies absolute Spitzenplätze für unser Team zur Folge.

Nach der Mittagspause ging es für uns nach der Einzeldisziplin Manikin Carry eher gemütlich weiter, da niemand von uns bei den beiden noch anstehenden Einzeldisziplinen teilnahm. Bei einer der Einzeldisziplinen muss eine Puppe aus ca. 4 Meter Tiefe an die Oberfläche geholt und anschliessend abgeschleppt werden. Da die Puppen nach jedem Lauf von einem Taucher neu positioniert werden müssen, dauert diese Disziplin sehr lange. So wurde die allerletzte Teamdisziplin vom ganzen Team sehnlichst erwartet: konnten wir doch im Medley Relay (Gurtretterstaffel) nochmals unser Können zeigen.

Frisch geduscht und nach einigen Diskussionen im Team einigten wir uns am Ende des Tages darauf, die Rangverkündigung abzuwarten. Unsere Konkurrenz in der Kategorie Masters war nicht gerade riesig, aber den Pokal und das Diplom wollten wir uns trotzdem auf keinen Fall entgehen lassen. Und so fuhr das Höngger Damen-Team stolz und auch ziemlich müde im kuscheligen Siebenplätzer mit Fiona am Steuer zurück ins heimische Zürich.

*Team Städtewettkampf*

*Bilder vom Städtewettkampf auf den folgenden Seiten*

## Vereinsstatuten

Unsere Vereinsstatuten können über folgenden Link eingesehen werden:

**[http://www.slrh-hoengg.ch/Documents/sttn\\_hngg.pdf](http://www.slrh-hoengg.ch/Documents/sttn_hngg.pdf)**

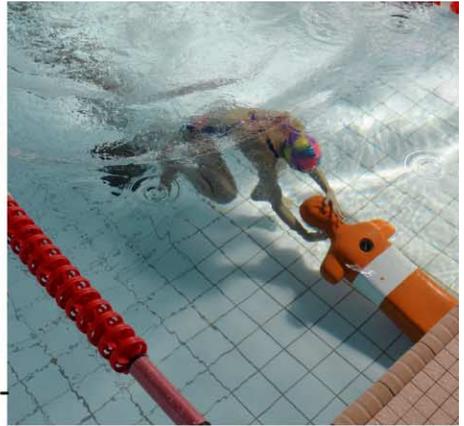
# Städtewettkampf Bern 2019



Zu sechst fahren wir nach Bern um uns in Einzel- und Teamdisziplinen mit anderen zu messen. Das Line Throw klappt dieses Jahr dank viel üben eigentlich super, aber leider hat das Opfer das Hindernis etwas zu früh losgelassen.



Angi schwimmt neuerdings Puppencrawl...



... währenddessen hängen Evi und Babs noch so manchen Crawler mit Rückengleichschlag ab. Da erhält man denn auch mal ein bewunderndes Wort von anderen Sektionen. Den augenzwinkernden Kommentar, dass die Arme nicht gestreckt gewesen seien, ignoriert frau. Immerhin konnte unsere Puppe atmen!



Städtewettkampf Bern '19



Konkurrenzlos Erste in der Kategorie Masters :-)

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# 3-Berge-Wettkampf 2019



Ende Februar trafen sich die Sektionen Höngg, Züri und Altberg im Bläsi zu einem Wettkampf. Dieses Jahr hat Thomas Holzgang ihn organisiert und sich einige neue Disziplinen ausgedacht. Besonders lustig war die Staffel, bei welcher jedes Teammitglied ein anders abschleppen und dann bergen musste, bevor der Nächste starten durfte.





### 3-Berge-Wettkampf '19



Einige Altberger und Zürcher müssen das Bergen wirklich noch etwas üben ;-)

Zum Schluss gewinnt Altberg bei den Herren und Höngg bei den Damen!

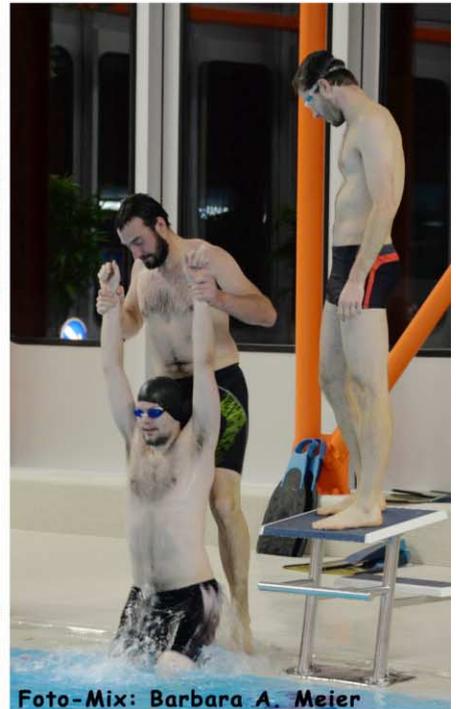


Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Lieber Leser

Vor nun mehr 33 Jahren hat Marta Hunziker das Vereinsheft ins Leben gerufen. Viele Jahre war sie als Redaktionschefin für die darin enthaltenen Berichte und Beiträge verantwortlich, während vor allem Hansruedi Wyss Fotos vom Vereinsleben beisteuerte und Bruno Rütli für die grafische Zusammenstellung und den Druck zuständig war. 2010 übernahm ich das Amt der Vereinsfotografin sowie das der Redaktion. Nun sind auch schon wieder 9 Jahre vergangen. Und Bruno ist immer noch dabei! Vielen Dank dafür.

Auf Grund der technischen Entwicklungen und der finanziellen Situation unseres Vereins hat sich das Heft von seiner anfänglichen schwarz-weiss Version zu einer farbigeren, reicher bebilderten gewandelt. Die in den letzten Jahren meist 40 Seiten pro Ausgabe fülle ich vor allem mit Berichten und Fotoseiten zu den Anlässen, Beiträgen im Bereich «Freud&Leid», unserem Vereinsprogramm, Postkartengrüssen und Neumitgliedern, die sich vorstellen dürfen.

Grundsätzlich mache ich die Arbeit als Redaktionschefin sehr gerne. Nicht sonderlich spassig ist es aber, Leute «zu überreden» einen Bericht zu schreiben. Nicht jeder ist zum grossen Schreiber geboren, aber jeder hat seine ganz eigene Sicht auf die Geschehnisse und ein Vereinsheft sollte eben vom «Verein» verfasst sein, und nicht den immer selben Mitgliedern. Ausserdem unterschätzen sich die meisten potenziellen Autoren. So manches Mal habe ich beim Lesen eines Berichtes über die treffenden oder humorvollen Formulierungen schmunzeln oder herzlich lachen müssen. Nicht selten war dies bei Autoren der Fall, die vorher angegeben hatten, nicht gut Schreiben zu können. Also Leute, traut euch! Es soll ja nicht gleich Shakespeare sein. Und für die Ausmerzung allzu grober Grammatikfehler gibt es ja noch die Redaktion ;-).

Mit diesem Schreiben möchte ich in Erinnerung rufen, dass das Vereinsheft eure Unterstützung braucht, um lebendig zu bleiben. Nachfolgend liste ich euch einige Punkte auf, wie ihr einen Beitrag hierzu leisten könnt:

- Freiwillig für das Schreiben eines Berichts über einen Anlass oder sonst ein Thema rund ums Rettungsschwimmen melden.
- «Postkarten»: an SLRG Sekt. Höngg, 8049 Zürich. Hier sind z.B. auch digitale Grüsse mit Fotos von Rettungsschwimmern und Rettungsmaterial aus aller Welt willkommen.
- Ideen für neue Heftinhalte oder Verbesserungen an bestehenden Inhalten mir melden.

Nun wünsche ich euch viel Spass mit der Ausgabe Nr. 66 und hoffe, dass mein Aufruf den einen oder anderen dazu ermuntert, etwas zum nächsten Heft beizusteuern.

Liebe Grüsse

Barbara Meier, Redaktion



# Ihre Rettungsschwimmer

SLRG SSS

## Gültigkeitsdauer der SLRG-Ausbildungen

### Grundstufe

Kalenderjahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
Jugendbrevet	Gültig								
Lugabrevet	Gültig								
Brevet Basis Pool	Gültig								
Brevet Fluss Pool	Gültig				Wichtig				Abgelaufen
Brevet Pro Pool	Gültig		Wichtig		Abgelaufen				
Modul See	Gültig			Wichtig				Abgelaufen	
Modul Fluss	Gültig			Wichtig				Abgelaufen	
Modul Hygiene	Gültig								
Modul Verantw. Sicherungsdienst	Gültig				Wichtig				Abgelaufen
BLS AED SRC Kompletzkurs	Gültig		Wichtig						Abgelaufen
Kalenderjahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9+

### Kaderstufe

Kalenderjahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9+	
Modul SLRG	Gültig		Wichtig							Abgelaufen
Modul Methodik	Gültig		Wichtig							Abgelaufen
Modul Technik	Gültig		Abgelaufen							
Modul Expert Pool	Gültig		Wichtig				Abgelaufen			
Modul Expert See	Gültig		Wichtig				Abgelaufen			
Modul Expert Fluss	Gültig		Wichtig				Abgelaufen			
Modul Expert Hygiene	Gültig		Wichtig				Abgelaufen			
BLS AED SRC Instrukorenkurs	Gültig		Wichtig		Abgelaufen					
Kalenderjahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9+	

Gültiges Brevet

Die Angaben zum Status einer Ausbildung beziehen sich immer auf die Anzahl Folgejahre.

Stilles Brevet

Abgelaufenes Brevet

Abgelaufenes Brevet

# Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 11.07.2019** **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, 18.07.2019** **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, 25.07.2019** **GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.
- Fr, 02.08.2019** **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, 08.08.2019** **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 15.08.2019** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (2)**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 22.08.2019** **SLRG-SEEÜBERQUERUNG (auch für SLRGstaff-Helfer)**  
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, 29.08.2019** **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 bis Anfang 2020

### Vereinsinterne Anlässe

Do	25.04.2019	Helferessen*	(Informationen folgen)
Sa	25.05.2019	Maibummel*	ganzer Tag
Do	11.07.-29.08.2019	Freiwassertrainings, gemäss Sommerprogramm (Seite 18)	
Sa/So	28./29.09.2019	Wümmetfäscht*	
Sa	26.10.2019	Vorstandssessen*	(Informationen folgen)
Do	05.12.2019	Chlausabend*	(Informationen folgen)
Di	17.12.2019	Weihnachtsschwimmen	20:00 HaBA Bläsi
Do	05.03.2020	VV 36. 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](mailto:anlaesse@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 40)*

---

---

### Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	06.-27.06.2019	Rudertrainings 1-4	18:30 PP-Mythenquai (Kran)
Mi	03.07.2019	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 10.7. & 21.8.2019)	13:00 Bad Tiefenbrunnen
Sa	20.07.2019	Zurich Triathlon	08:00/10:00 PP-Mythenquai (Heli)
So	21.07.2019	Ironman Zurich Switzerland	06:00 PP-Mythenquai (Heli)
Do	22.08.2019	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 29.08.2019)	18:00 PP-Mythenquai (Kran)

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen findet ihr im Einlageblatt in der Mitte des Heftes.

Aktuelle Infos und Anmeldung bei [www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org)

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

---

---

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

#### Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 05.09. - 03.10.2019	Modul See	Sa 22.06.2019
Modul BLS-AED	Do 24.10. - 31.10.2019	Modul See	Sa 17.08.2019
Brevet Plus Pool	Do 07.11. - 05.12.2019		

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

WK BLS-AED	Di 01.10. / 19.11.2019
WK Pool	Do 16.05. / 31.10. / 12.12.2019
WK See	Sa 22.06. / 17.08.2019

Anmeldung über die Website <https://ausbildung.slrg.ch/Kurskalender>

# Training und Programm der Jugend

## Frühling – Herbst 2019

Sa	25.05.2019	Maibummel
Sa	29.06.2019	Wettkampf in Grenchen
Sa	31.08.2019	Jugend-Nothilfepercours*
Mo	21.10.2019	Elternabend*
Sa	16.11.2019	Jugendwettkampf in Oberhofen
Sa	23.11.2019	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Do	05.12.2019	Chlausabend
Di	17.12.2019	Weihnachtsschwimmen



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.

## Jugendleiter & Training

### Jugendverantwortliche

**Barbara Meier**      Tel. 079 232 42 60      jugend@slrg-hoengg.ch

### Leiter & Trainingsgruppen

<b>Wasserblitz</b>	<b>Nemokids</b>	<b>Wasserflöhe</b>
<i>ca. 13 - 16 Jahre</i>	<i>ca. 11 - 13 Jahre</i>	<i>ca. 8 - 10 Jahre</i>
18:30 - 19:30 Uhr	17:30 - 18:30 Uhr	16:45 - 17:45 Uhr *
Angela Jost	Barbara Meier	Felicia Omura
Yasmine Forrer	Philip Ntellis	Marsija Nepfer
Alexandra Frömmer	Moira Berger	Emilie Sachs
Paula Wulkop	Martin Büsch	Alessia Mazza

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

# Training der Erwachsenen 2019

## 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 und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft und Regionalmeisterschaft soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ;-)

Das Training findet jeden Dienstag von 20:15 – 21:45 Uhr im Hallenbad Bläsi statt. In den Sommermonaten trainieren wir stattdessen am Dienstag von 19:30 bis 21 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf.

### Spezielle Anlässe:

Sa	29.06.2019	Wettkampf in Grenchen
Sa	23.11.2019	Regionalmeisterschaft (RM) in Urdorf

### 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, 20:15 - 21:45 Uhr, im Hallenbad Bläsi

**Zielgruppe:** Alle ab 15 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](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

# Vereinsversammlung 2019



Da dieses Jahr etwas weniger Mitglieder als sonst an die VV und das Abendessen gekommen sind, darf der Vorstand auch mal wieder in den Reihen der Mitglieder zu Abend essen. Die anschließende Versammlung geht etwas gar zackig über die Bühne. Das werden wir nächstes Jahr verbessern.





**Diverse Personen erhalten ein kleines Dankeschön. Neben dem (erweiterten) Vorstand ist dies dieses Jahr Alexandra Frömmer & Armin Luks, welche den Kassier unterstützen haben sowie Thomas Holzgang, welcher das Chlauschwimmen und den 3-Berge-Wettkampf organisiert hat.**



**VV'19**



**Foto-Mix: Barbara A. Meier**

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2018 - 2019 (1.2.2018 bis und mit 31.1.2019)

---

### **Eintritte Aktive (4):**

Matthias Fehlmann, Carol Fesenbeckh, Alina Hallerbach, Zoe Lorenz

### **Eintritte Jugend (25):**

Andrin Barbadimos, Richard Leon Bottcher, Merle Brechbühl, Leana Doda, Merle Dufner, Mirabelle Dufner, Caroline Dulay, Sumeya Eren, Noah Fahrni, Farah Grassmayr, Simon Klemenc, Thomas Küng, Juri Lamprecht, Greta Massie, Marcos Mpintzios, Marsija Nepfer, Anna Ryser, Leo Ryser, Elena Solo de Zaldivar, Luis Solo de Zaldivar, Sofia Solo de Zaldivar, Ellen Suter, Chloé Luisa Alma Szabo, Alexis Vlassakidis, Lucia Zanolli

### **Eintritte Passive + Gönner (0):**

--

---

### **Austritte Aktive (9):**

Monika Pfeiffer, Samuel Scheidegger, Livia Waller, Targol Rezaei, Michèle Tewlin, Youri Vorobiev, Walter Weber, Otto Züger, Beat Zurbuchen

### **Austritte Freimitglieder (2):**

Irmgard Weber, Isabelle Zenhäusern

### **Austritte Jugend (13):**

Richard Leon Bottcher, Luis D'Amaro, Leana Doda, Jack Eriksen, Kiera Eriksen, Mussa Fawaz, Aline Elif Heinzl, Sina Heinzl, Gil Perry, Tyler Rayeur, Balz Schlienger, Sebastian Sigg, Jakob Sutter

### **Austritte Passive / Gönner (3):**

Sibylle Heina, Walter+Catherine Martinet-Gyr, Arthur Müller

### **Todesfälle (0):**

--

---

### **Übertritte Jugend zu Aktive (2):**

Andrea Büsch, Jan Zoller

### **Übertritte Aktive zu Passive (0):**

--

### **Übertritte Passive zu Aktive (0):**

--

### **Ernennung zum Freimitglied an der VV 2018 (3):**

Priska Irenen, Barbara Anna Meier, Irmgard Weber

### **Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2018 (1):**

Giovanna Gilli Rudin

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2019

nach dem 31.1.2018 bis und mit 31.1.2019

	VV2017	VV2018						VV 2019	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	116	130	4	-5	2	-4	-3	124	Aktiv-
Jugend-	54	47	25	-13		-2		57	Jugend-
Passiv & Gönner	23	22		-3				19	Passiv-
Frei-	41	42		-2	3			43	Frei-
Ehren-	4	4			1			5	Ehren-
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>245</b>	<b>29</b>	<b>-23</b>	<b>6</b>	<b>-6</b>	<b>-3</b>	<b>248</b>	<b>Total</b>

## Weiteres

### Waldweihnacht und Skitag

Die Waldweihnacht fand im üblichen Rahmen Ende 2018 statt. Da die Redaktionschefin und Fotografin jedoch krankheitsbedingt zu Hause bleiben musste, hatte sie keine Fotos fürs Heft zur Hand.

Den Schneetag Anfang März 2019 in Hasliberg mussten wir aufgrund des sehr april-mässigen Wetters kurzfristig absagen. Zwar hatten wir den Schneetag in anderen Jahren auch schon bei Schneegestöber, Nebel oder mageren Schneeverhältnissen durchgeführt, aber Regen und Sturmböen sind dann doch nochmal ein anderes Kaliber.

*Barbara*

# Chlausschwimmen 2018



Zuerst geht es mittels Würfellos ans Einschwimmen, damit alle aufgewärmt sind für den anschließenden Plauschwettkampf. Silja und Thomas haben sich auch dieses Jahr wieder Spannendes ausgedacht und sogar die alte Leiter vom Leiternschwimmen aus dem Hallenbadkeller ausgegraben.





## Chlausschwimmen '18



Vier Disziplinen gibt es zu absolvieren:

1. Blind möglichst geradeaus schwimmen
2. Mit Leiter und einigen Kleidungsstücken 50m schnell zurücklegen
3. innert vorgegebener Zeit möglichst viele Ringli in die versenkte Kiste werfen
4. Den vorgegebenen Schwimmparcours möglichst in der Zeit schwimmen, die man für sich geschätzt hat.

Ganz schön knifflige Posten dieses Jahr!





Chlausschwimmen '18



Den Abschluss des Abends bildet das Fotoshooting mit Leiter und das Kerzenschwimmen nachdem alle Lichter im Bad gelöscht worden sind.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Plauschwettkampf bei der Sektion Züri

An einem Freitagabend im November haben sich die Plauschbegeisterten der Wettkampfgruppe nach Leimbach aufgemacht, um als Gastsektion am Vereinswettkampf der Sektion Züri anzutreten.

Der Wettkampf bestand aus fünf Einzeldisziplinen, die anfangs noch ziemlich seriös waren und dann immer amüsanter wurden. So fing es an mit 50m Crawl Sprint, dann gab es ein Puppenabschleppen und eine Art verkürzte Version der Rettungsstaffel der Schweizermeisterschaft. Bei der letzten Disziplin kam es vor allem auf Kreativität und gutes Schätzvermögen an. Bewertet wurde nämlich nicht die geschwommene Zeit, sondern die Abweichung von dieser auf die geschätzte Zeit. Nach längerem Beraten und Überschlagsrechnungen haben sich alle Schwimmer auf eine persönliche Zeit festgelegt und der Spass konnte losgehen. Die Disziplin bestand aus einer Kombination von fussvoran paddeln, abtauchen, mit einem Pingpongschläger einen Ball an den Beckenrand transportieren, eine Puppe stossen und schlussendlich schwimmen ohne die Hände auseinander zu nehmen. Das hat sowohl beim Schwimmen als auch zum Zuschauen Spass gemacht.

Nach dem schwimmerischen Teil ging es dann noch für ein leckeres Abendessen in ein italienisches Restaurant, wo auch die Preisverleihung stattfand. Wer weiss, ob Züri uns nächstes Jahr wieder einlädt, nachdem Angela bei den Damen den sagenhaften ersten Platz gewonnen hat und André bei den Herren den zweiten. Auch die anderen Höngger konnten gut mithalten, aber das wichtigste war sowieso der grosse Sack mit Süssigkeiten, den alle Teilnehmer am Ende der Rangverkündigung bekommen haben.

Wir möchten uns ganz herzlich bei der Sektion Züri bedanken, dass sie uns zu diesem lustigen Anlass eingeladen haben. Eine Chance auf Revanche bekommen sie dann bei unserem 3-Berge Wettkampf im Frühling.

*Paula*

---

Aktuellste Informationen immer  
auf unserer Homepage  
**[www.slr-g-hoengg.ch](http://www.slr-g-hoengg.ch)**

---

## Regionalmeisterschaft 2018

Bei gefühlten 30°C Wassertemperatur fand die Regionalmeisterschaft 2018 im schnuckeligen Hallenbad mit der Sektion Bauma als Gastgeber statt. Kuschelig war dabei aber nicht bloss die Wassertemperatur, sondern auch das Platzangebot für das breite Publikum aus sechs angemeldeten Herren-, 13 Damen-, sieben Plausch- und zwei Oldies-Teams. Brav aufgereiht am Beckenrand minderte diese Enge aber kaum den Jubel der Höngger für das eigene Team oder den Spass am Wettkampf. Auch den Start auf dem ebenso platzsparenden Bord, das als Startbock diente, sollten alle SchwimmerInnen tapfer meistern. Nach einer für die Herren holprigen Rettungstafette als Auftakt der Regionalmeisterschaft zeigten die Höngger Stärke bei einem spektakulären Mannschaftsschwimmen. Mit der stilsicheren Kombination der Einhorn-Badekappen zur blauen Latzhosen sicherten sich unsere Herren hier den fünften, die Damen einen verdienten dritten und das Plauschteam sogar den ersten Platz. Sicher war Letzteren auch der Sympathiebonus des Publikums mit einem Herrn im hydrodynamischen Jupe. Die darauffolgende Tauch-Stafette bot unseren Teams dann Gelegenheit Kreativität zu beweisen, als beispielsweise der Schnorchel volllief und auf den letzten Metern noch die Luft in der Taucherbrille zum Schlussspurt genutzt wurde. Eisernen Wettkampfwillen zeigte auch Evelyn als die Taucherbrille beim Start für die Tauchstafette auf dem Kopf blieb, anstatt wie geplant die Augen zu schützen. Mit Durchblick rettete sie das Team aber vor Strafpunkten, indem sie unter Wasser die Brille an den richtigen Platz brachte. Den Abschluss des Wettkampfes bildeten die Gurtretter- und die Stabtauch-Stafette, wo sich die Herren den sechsten Platz und die Damen den dritten erkämpften. Besonders die zweite Stafette sollte auch verdeutlichen, dass die Stärken der Höngger Schwimmer und Schwimmerinnen bei den reibungslosen Abläufen koordinatorisch anspruchsvollerer Stafetten liegen und Potential zur Verbesserung eher bei den Sprints gesucht werden müsste. Denn suchen möchten unsere Höngger! Als sowohl dem Damen- als auch dem Herrenteam bloss magere fünf Sekunden zum nächsten Platz fehlten war der Ehrgeiz für das nächste Jahr schliesslich geweckt. Wir sind gespannt!

Nach einem Tag ohne Strafpunkte und guten Leistungen gingen die Höngger Herren in der Gesamtrangliste schliesslich mit einem sechsten Platz sehr knapp hinter Altberg, die Damen mit dem bitteren vierten Platz ganz knapp hinter Rapperswil-Jona I und das Plauschteam mit einem ausgelosten Essensgutschein nach Hause. Über den freuten sich wohl alle genauso wie über das abschliessende Spaghettiesen im Restaurant am Bahnhof.

# Regionalmeisterschaft 2018



Ein Herren-, ein Damen- und ein Plausch-Team sind am Start. Für die Damen wird es ein Krimi werden. Bis zum Schluss liefern sie sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit den Damen von Rappi-Jona. Am Ende fehlen 16 Punkte fürs Treppchen. Und Rappi gewinnt den dritten Platz, obwohl sie 5 Sekunden langsamer sind als wir. Leider ist eine Sekunde nicht in allen Disziplinen gleich viel Wert...





RM '18

Das Plauschteam gewinnt per Los einen Essensgutschein. Nun haben wir aber wirklich Hunger und freuen uns aufs Spaghettiesen. Nicht zum ersten Mal werden während dem Essen die Ranglisten und die Punktevergabe genau



studiert. Wie genau werden die Zeiten in Punkte umgewandelt? Und wo hatte man den Wettkampf bloss verloren? Wo bestehen die besten Chancen auf Verbesserung? Definitiv beim Flossenschwimmen mit Puppe. Das sollten wir in Bauchlage mit Crawl üben. Vielleicht reicht es dann nächstes Jahr aufs Podest.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Jugendwettkampf in Oberhofen 2018

Mit dreizehn Jugendlichen und somit knapp drei Teams reisten Alexandra und ich Anfang November an den Thunersee nach Oberhofen. Mit dabei war auch der Pokal, den unsere Jugend letztes Jahr gewonnen hatte. Nachdem wir im Zug abschliessend festgelegt hatten, wer welche Position in den Staffeldisziplinen übernimmt, konnten wir gemütlich das mitgenommene Mittagspicknick verspeisen. In Bern mussten wir dann schnell umsteigen und uns in den sehr vollen Zug nach Thun quetschen. Im Bus nach Oberhofen wurde es nicht besser und da einige Fahrgäste – unterschiedlichen Alters – das Prinzip eines Türsensors immer noch nicht verstanden hatten, zog sich die Fahrt unnötig in die Länge.

Am Ziel angekommen waren wir deshalb alle froh um etwas frische Luft und machten mit Blick auf den Thunersee noch einige Probewürfe mit dem Rettungsball, bevor wir uns ins tropische Hallenbad wagen. Bis zum Wettkampfstart blieb noch etwas Zeit, da erst einmal das Teamleitermeeting stattfinden musste. Hier wurde die Anzahl Teams überprüft, letzte Fragen zum Reglement geklärt oder noch nach Mitschwimmern gesucht. Ausserdem wies man dieses Jahr daraufhin, dass Körperbemalung/-beschriftung nicht mehr erlaubt ist. An den vor gut einem Jahr sanierten Hallenbadwänden hatten sich nach dem Wettkampf 2017 nämlich Spuren von «SLRG...» Schriftzügen gezeigt. Ups!

Als ich vom Meeting zurück war, riefen wir unsere Kids für ein letztes Briefing zusammen. Zwei der Teams schickten wir dann gleich zum Anstehen fürs Rettungsballwerfen, da sich dort erfahrungsgemäss rasch eine lange Schlange bildet. Ganz nach dem Motto: Erledigt ist erledigt! Währenddessen machte sich das dritte Team fürs Transportschwimmen ready. Der Wettkampftag verlief problemlos und ohne Pannen und die Kids hatten Spass an den neuen Einhornbadekappen. Während die Wettkampfneulinge sehr aufgeregt waren und viele Fragen stellten, monierten die Wettkampfprofis, dass 25m schwimmen einfach zu wenig seien.

Nach ihrer letzten Disziplin verschwanden die Wettkampfteilnehmer etwas gestaffelt in den Garderoben. Trotzdem endete das Umziehen wie üblich im Spiessrutenlaufen durch den Dusch- und Garderobenbereich, um ein Plätzchen für sich und seine Sachen zu finden und sich dort irgendwie umzuziehen – ohne aus Versehen die Person daneben umzuhauen.

In der kühlen Eingangshalle konnten wir dann abkühlen, während wir auf die Rangverkündigung warten. Würden wir wieder einen Pokal mit nach Hause nehmen können? Die Kids waren gut geschwommen, aber es war nicht wirklich das Gefühl aufgekomen, dass wir ganz vorne mitmischen würden. Und doch: Als wir schon nicht mehr damit rechneten, wurde Höngg bei den älteren als Sieger aufgerufen! Bei den jüngeren reichte es für einen guten Platz 10 und 11 bei 14 Teams.

*Babs*

# Jugendwettkampf Oberhofen 2018



Auch dieses Jahr konnten wir wieder einige Neumitglieder für diesen Wettkampf begeistern. Leider sind wie auch bei der Wettkampfgruppe die Jungs schwieriger für solche Anlässe zu motivieren. Schade!





## Oberhofen '18

Es läuft alles glatt und mit einem ganzen Sack Sugus im Bauch (von Yasi gespendet) kann man ja auch richtig Gas geben ;-).

So reicht es denn in der Kategorie der bis Sechzehnjährigen auch wieder für den Spitzenplatz und somit den Pokal. Davon müssen auf dem Heimweg für Freunde und Familie sowie Facebook & Co natürlich viele Fotos gemacht werden.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Nothilfeparcours 2018

Auf Anregung von Yasi organisierten wir dieses Jahr statt des üblichen Nothilfeparcours eine Führung bei Schutz & Rettung Zürich. Urs Nussbaumer, der dort Ausbilder ist sowie Präsident der SLRG Region Zürich, anbot sich freundlicherweise uns zusammen mit einem Kollegen den Arbeitsalltag der Zürcher Sanität näherzubringen.

Einige jüngere Jugendmitglieder der Sektion Altberg, die sich schon riesig auf diesen Ausflug gefreut hatten – wie mir Anna später erzählte – waren ebenfalls dabei. Wir trafen sie und zwei ihrer Leiterinnen im Vortragsraum von Schutz & Rettung (Wache Zentrum) am Neumühlequai.

Als erstes stellte Urs' Kollege den insgesamt 25 Kids und uns Leitern die Struktur und die Arbeit von Schutz&Rettung Zürich sowie – illustriert mit Bildern alter Rettungsfahrzeuge – deren Geschichte vor. Sehr weit kam er aber nicht, da schnellten schon einige Arme der Altberger Kids in die Höhe. Ihnen brannten diverse Fragen auf den Herzen, aber sie hatten kein Gespür für das richtige Timing. Im Verlaufe des Vortrages mussten wir die Fragen deshalb mal unterbinden, damit der Rettungssanitäter seinen Vortrag zu Ende bringen konnte. Am Schluss durften dann aber natürlich nochmals Fragen gestellt werden. Da meldeten sich dann auch die Hönnger Kids zu Wort: z.B. Wie sieht eine Arbeitswoche eines Rettungssanitäters aus? Wann passieren die meisten Umfälle?

Danach ging es in die Halle nebenan, wo die Einsatzfahrzeuge stehen. Dort konnten wir aber nur kurz in einen neuen Rettungswagen reinschauen. Schliesslich müssen diese im Notfall sofort einsatzbereit sein. Ein Raum weiter standen jedoch noch ältere Fahrzeuge, in die wir einsteigen durften. Urs und sein Kollege zeigten uns die Inhalte all der vielen Fächer. Auch hier kamen wieder Fragen einiger Kids, die zum Schmunzeln verleiteten. Welche Kanüle, die Urs gerade in der Hand hielt, war wohl für Kinder und welche für Erwachsene? Urs' trockene Reaktion auf diese Frage: Welche soll ich dir in den Arm stecken? ;-)

Als Abschluss des Tages fuhren wir noch auf den Hönngerberg um auf dem Bauernhof der Familie Willi mit Eltern und Geschwistern zu grillieren, vom Erlebten zu erzählen, Tiere zu beobachten und mit den Eltern übers Training, ihre Kids und unseren Verein zu plaudern.

*Barbara*

# Nothilfepercours 2018



Mit kleinen und grossen Kids geht es an einem Samstag Nachmittag zu Schutz & Rettung. Da dürfen wir durch den Rettungswagen stöbern und Fragen rund ums Thema Sanität stellen.

 **Stadt Zürich**  
Schutz & Rettung





Zum anschliessenden Grillfest bringen Eltern und Geschwister Beilagen und Dessert mit.



**Nothilfeparcours '18**



Marshmallows grillieren ist natürlich ein Muss. Dabei entstehen dieses Jahr auch besondere Kreationen.



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**

**Bruno Rütli**  
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93