

s'füechti Blatt



«Früh übt sich – auch in der Covid-19-Zeit (12.09.2020, Nothilfeparcours)»

Nächste wichtige Daten:

1. Dezember 2020

17. Dezember 2020

23. Februar 2021

4. März 2021

Chlausschwimmen

Waldweihnacht & Essen

3-Berge-Wettkampf

37. Vereinsversammlung

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Trotz Corona konnten wir unser Training schon früh wieder aufnehmen. Leider haben dieses Jahr nahezu keine Wettkämpfe und Sicherungsdienste stattgefunden. Was uns nicht abhielt weiter zu trainieren, um noch schneller zu werden und unser Wissen auf dem neusten Stand zu halten.

Dieses Jahr hatte ich meine Premiere beim Dreiflusschwimmen. Warum ich bis anhin nie teilgenommen habe, kann ich im Nachhinein nicht mehr sagen. Aber eins ist klar, es hat einen riesen Spass gemacht und ich kann es jedem nur empfehlen im kommenden Sommer ebenfalls im Flussschwimmen reinzuschnuppern. Neopren-Shortys können bei Martin ausgeliehen werden.

Ich wünsche euch weiterhin eine gute Zeit.



Silja Reinhard
Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Die Seite der Präsidentin	1
Vorstellung Neumitglieder	3
Kartengrüsse	4 - 5
Glückwünsche: Geburt & Hochzeit	5
Geburtstags- & Hochzeitsglückwünsche	6
Wir trauern	7
Jugend-Nothilfeparcours 2020	9 - 11
Wettkampf in Grenchen	12 - 16
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste, Kurse	17
– Allgemein, Jugend, Kinder	18
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Freiwasserschwimmen 2020	21 - 27
Masterarbeit in Boston	28 - 29
Rettungsschwimmen in Zeiten von Covid-19	31 - 35
Impressum / Wichtige Adressen	36

Bitte beachtet die noch immer spezielle Situation infolge des Coronavirus. Aktuellste Infos immer auf unserer Homepage.

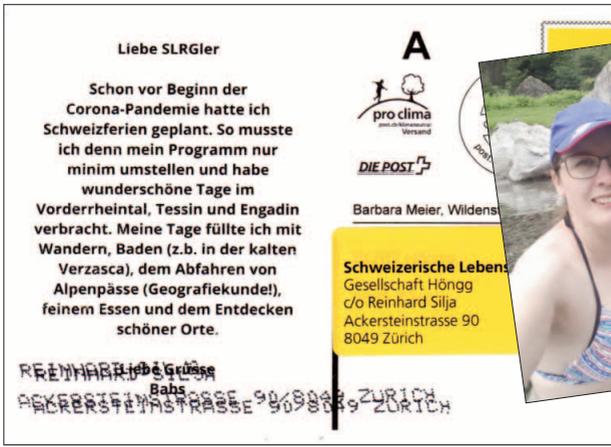
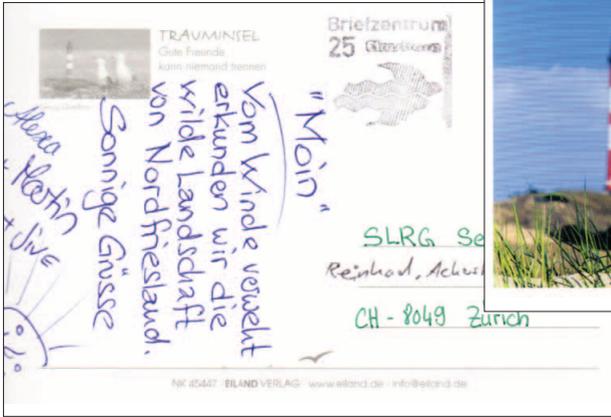
Neumitglieder stellen sich vor



Allegra! Ich heisse **Anna Röögli**, bin 23 Jahre alt und arbeite als Lehrerin an der Primarschule Unterengstringen. Als ich im Oktober letztes Jahr nach Höngg gezogen bin, hat mich meine Arbeitskollegin Angi ganz spontan mit ins Training genommen. Es hat mir so gut gefallen, dass ich jetzt seit bald einem Jahr in der Wettkampfgruppe der SLRG Höngg schwimme. Ich bin froh, wieder regelmässig im Wasser zu sein, da ich im Engadin aufgewachsen bin, wo ich lange bei den «St.Moritzer Swimmers» geschwommen bin. Während meines Studiums hatte ich eine längere «Wasser-Pause» aber schwimmen verlernt man zum Glück nicht. Wenn ich nicht gerade in der Schule oder im Wasser bin, trifft man mich in der Natur beim Wandern, auf der Yogamatte oder in meiner Küche beim Ausprobieren neuer Rezepte an. Ich schätze die SLRG Höngg nicht nur wegen der Trainings sondern auch wegen den geselligen Anlässen wie Ausflügen in den Seilpark, Flussschwimmen, Wanderungen, Seeüberquerungen und den gemütlichen Momenten nach dem Training im Rümli. Chers salüds e fin bainbod!



Mein Name ist **Nadine Kummer**. Ich bin in einem kleinen Dorf, in Rüslikon am linken Zürichsee aufgewachsen. Das Element Wasser hat mich schon als Kind begeistert und begleitet. Ich komme aus einer Schwimmerfamilie und da liegt es auf der Hand, dass der Schwimmsport schon immer einen Platz in meinem Leben hatte. Doch wie bin ich nun zur SLRG Sektion Höngg gekommen? Da ich immer noch am schönen Zürichsee in der Gemeinde Kilchberg wohne, liegt Höngg nicht gerade um die Ecke. Durch eine gute Freundin, die mit mir den Schwimmsport auslebt, habe ich das Hallenbad Bläsi kennengelernt. Von Anfang an habe ich mich sehr wohl gefühlt. Vielleicht kommt euch das bekannt vor. Es gibt Hallenbäder, die man mag und es stimmt einfach alles, und es gibt Bäder, in denen man sich nicht wohl fühlt. Mir geht es zumindest so. Das Hallenbad Bläsi hat also gewonnen und wurde «mein» Hallenbad. Drei Mal die Woche ging ich ins Bläsi und habe meine Kilometer geschwommen. An einem Dienstagabend lernte ich Erika Köchling und den Plus Sport kennen und erfuhr, dass sie Helferinnen suchte. Da ich keine Berührungsängste mit beeinträchtigten Menschen habe und ich den Plus Sport eine gute Sache finde war ich dabei. Damit ich die Schwimmerinnen und Schwimmer am Dienstagabend auch richtig sichern kann, beschloss ich das Brevet Basis Pool und den BLS-AED-SRC-Komplettkurs zu absolvieren. Erika empfahl mir natürlich die SLRG Höngg und so lernet ich einige von Euch kennen. Mir hatte es riesig Spass bereitet und somit meldete ich mich gleich noch für den Brevet Plus Pool Kurs an, den ich im Dezember 2019 bei Barbara und Sam erfolgreich absolvierte. Am letzten Kursabend wurde ich gefragt ob ich nicht auch Lust hätte, dem SLRG Höngg als Aktivmitglied beizutreten. Tja, und hier bin ich nun.



Want to quickly create an invitation for your party?
It's very easy with:
swisspost.ch/postcard-creator

Test it now!

Liebe SLRG-Hänger, Briefzentrum
 In Mitten des ganzen Corona-
 Wahnsinns verbringe ich ein
 paar Wochen in Ferienmiete
 bei Rostock, um mir noch
 einige weitere spanische
 Kenntnisse anzueignen.
 Auch hier sind die Schwimmbecken
 zu, aber die Füsse kann man
 auch in der noch ziemlich kühlen
 Ostsee baden.
 Liebe Grüsse Feli

Schweizer
 Gesellschaft
 c/o Reinhard
 Ackerstein
 8049 Zürich



Geburt

Wir gratulieren herzlich
 und wünschen viel Freude
 mit dem Nachwuchs!

Ulzala
 17. Juli 2020



Wir freuen uns sehr über die Geburt unserer Tochter
Johanna und Ernst Lienhard

Spinnerstrasse 8 8806 Liegelnbrücke

Alles Gute
 für die gemeinsame
 Zukunft!



Johanna Brassel & Ernst Lienhard
 haben am 1. Mai 2020 den Bund für's
 gemeinsame Leben geschlossen.



Geburtstage

**Herzliche
Glückwünsche!**



1 x 50 Jahre



**Jörg Pankratz
29. März**

2 x 70 Jahre

**Ivo Peduzzi
17. Februar**

**Vreni Bader
27. April**



**Alles Gute
für die gemeinsame
Zukunft!**

Angela & Patrick Joss
haben am 19. September 2020 ihr
Hochzeitsfest nachgeholt.





*Wer so gewirkt im Leben,
wer so erfüllte seine Pflicht
und stets sein Bestes hat gegeben,
für immer bleibt er euch ein Licht.*

Wir trauern um
Alois Jost-Widmer
21. März 1928 – 18. Juli 2020

Nach kurzer, schwerer und mit grosser Geduld ertragener Krankheit hat er uns für immer verlassen.
Alle, die ihn kannten und schätzten, wissen was wir an ihm verloren haben.
Die Urnenbeisetzung fand am 31. Juli 2020 in der Friedhofskapelle in Schlieren statt.



Wir werden Alois und seine bereits früher verstorbene Frau Maria nie vergessen und sie beide in bester Erinnerung behalten.

Jugend-Nothilfeparcours 2020

Im Vorfeld des Nothilfeparcours stellte sich das Jugendleiterteam die Frage, ob wir diesen aufgrund der aktuellen Situation überhaupt durchführen sollen und wenn ja, mit welchen Vorkehrungsmassnahmen. Da uns bewusst war, dass viele Jugendmitglieder ohnehin neben und im Training engeren Kontakt miteinander haben, beschlossen wir, den Anlass grundsätzlich durchzuführen. Vorausgesetzt, dass sich die Situation bis dahin nicht wesentlich verschlechtern und das Wetter stabil sein würde.

Dem Aufruf zur Anmeldung folgten 14 Kinder und Jugendliche, was keine nennenswerte Abweichung von einem „normalen“ Jahr darstellte. Obwohl wir mitgeteilt hatten, dass wir dieses Jahr auf Distanz zwischen Höngger und Altberger Jugendlichen achten würden, meldete sich jedoch leider kein Grüppchen unserer Nachbarssektion an. Ihre Jugendleiterin Anna war aber dennoch mit von der Partie.

Im Grossen und Ganzen verliefen die einzelnen Nothilfeposten wie im Vorjahr – mit dem Unterschied, dass die Leiter Masken trugen, wenn der notwendige Abstand nicht eingehalten werden konnte. Die Kids übten bei Angi Verbände, diskutierten bei Anna über das Thema Vergiftungen und lernten bei Martin, was bei Autounfällen zu beachten ist. Ausserdem gab es zwei Posten zum Thema BLS-AED mit Seitenlagerung, Herzmassage und Defibrillatoreinsatz, welche Moira, Jan, Emilie und ich betreuten. Die Kids machten gut mit und waren am Ende vor eine besondere Herausforderung gestellt. Normalerweise hätten wir nach den fünf Posten die Kids altersmässig gemischt ein Fallbeispiel absolvieren lassen, bei welchem die Leiter als Opfer und Statisten fungiert hätten. Dies war dieses Jahr im Hinblick auf einen allfälligen Infektionsfall bei einem der Teilnehmer oder Leiter aber keine gute Idee. So gaben wir stattdessen den einzelnen Gruppen ein Thema vor, zu welchem sie selber – mit Hilfestellung der Leiter – ein Fallbeispiel vorbereiten mussten. Dieses trugen sie am Schluss den anderen Teilnehmern und Eltern vor. Von kurz und knackig bis sehr ausführlich war alles dabei. Und wir Leiter waren für einmal froh um unsere Masken. Da konnte man ein gelegentliches Schmunzeln gut verstecken ;-).

Das anschliessende Grillieren mit Eltern und Geschwistern fand ohne das übliche Buffet statt. Nur Brot, Saucen und Getränke und ein Dessert wurden für die Allgemeinheit bereitgestellt. Ansonsten wurden die Teilnehmer gebeten, ihr komplettes Essen selber mitzubringen. Teilgenommen haben nur wenige Eltern. Ob dies der Pandemie geschuldet ist, vermag ich nicht zu sagen. Aber hoffentlich sind nächstes Jahr wieder mehr dabei.

Babs

Bilder vom Jugend-Nothilfeparcours 2020 auf den folgenden Seiten.

Jugend-Nothilfeparcours 2020



Desinfektionsmittel an jedem Posten und Masken für die Leiter... Trotzdem war es ein schöner und lehrreicher Tag.





Nothilfeparcours '20



Nach dem Vorführen der selber erfundenen und einstudierten Fallbeispiele wartet der Grill auf uns. Und natürlich auch die Marshmallows!



Foto: Mix: Barbara A. Meier

Wettkampf in Grenchen 2020

Nachdem die Schweizermeisterschaft und die Jugend-Regionalmeisterschaft im Juni leider abgesagt worden waren, erreichten uns im Mai gute Nachrichten aus Grenchen. Der Wettkampf im Freibad würde stattfinden! Da einige der üblichen Teilnehmerinnen aus der Wettkampfgruppe verhindert waren, kam zwar kein Damenteam zustande, dafür ein Juniorinnen und ein Jugendteam. Ausserdem starteten Philip, Jan und André bei der Sektion Luzern.

Bei strahlendem Sommerwetter machte sich eine reine Mädelsbande mit dem ÖV auf den Weg. Vor Ort trafen wir Philip und Jan, welche das Material, das wir am Wettkampf stellen mussten, sowie unsere Tageszelte transportiert hatten. Am Eingang meldeten wir uns an und gaben die dieses Jahr geforderte Teilnehmerliste mit Telefonnummern ab. Dann hiess es: Material schleppen! Bis ans hinterste Ende des Freibades, wo wir es uns gemütlich machen konnten. Dank der Hilfe der älteren Mädels und etwas Teamakrobatik waren die Zelte rasch aufgestellt und einige gingen sogar unaufgefordert Einschwimmen(!), während Babs an der Teamleitersitzung teilnahm. Danach wurden alle mit den neuen Tentachorn-Klebetattos versehen, die Iris entworfen hatte. Mit dem neuen achtarmigen, magischen Maskottchen ausgestattet, konnte eigentlich nichts mehr schief gehen. Ein paar Hürden gab es aber zu Beginn des Wettkampfs trotzdem zu nehmen. Eine der Juniorinnen, welche wegen leichtem Halsweh Mitte der Woche einen Covid-Test gemacht hatte, musste ihr Resultat noch abwarten und konnte erst etwas verspätet zu uns stossen. Ausserdem mussten wir bei der Sektion Züri für die erste Disziplin einen Ersatzschwimmer organisieren, weil beim Jugendteam nur drei Mädels tauchen durften. Ansonsten lief der Wettkampf recht reibungslos. Während der erste Lauf der Rettungsstaffel schon im Gange war, fiel mir aber plötzlich auf, dass die halbvollen Puppen, welche die dritten Schwimmerinnen benötigten, nicht am Start bereitlagen. Den Kids war dies gar nicht aufgefallen – wohl vor lauter Aufregung und erst wenig Wettkampferfahrung! Ich konnte zwei Funktionärinnen auf das Problem aufmerksam machen. Der Lauf wurde daraufhin abgebrochen und etwas später wiederholt.

Im Unterschied zu anderen Jahren gab es während dem Anlass ein paar zusätzliche Regeln einzuhalten. Wir sollten uns von anderen Sektionen fernhalten, nicht lauthals unsere Sektion anfeuern, wenn jemand nahe vor uns steht, und am Vorstart gab es markierte Vierecke, in welche sich die Teams aufstellen mussten. Alles machbar – auch ohne dass der Spass verloren ging! Da eher etwas weniger Teams anwesend waren als sonst, fühlte sich trotzdem alles recht normal an.

Da es super Wetter war, wollten wir bis zur Rangverkündigung bleiben und hatten bis dahin noch etwas freie Zeit, während die Damen- und Herrenteams noch die Rettungsbrett- und Rettungsleinendisziplin absolvierten. Die Mädels gestalteten ein kreatives Gruppenfoto und anschliessend gingen sie auf die Rutschbahn – und ich gleich mit!

Anschließend packten wir alle Zelte und das übrige Material zusammen und trugen es zum Auto. Nach getaner Arbeit spendierte ich allen ein Glacé. Da ich mich aber irgendwie verzählt und vorab schon alles bezahlt hatte, musste ich mich am Ende opfern und zwei Softeis parallel essen. Was man nicht alles für die Jugend tut ;-)...

Weil die Organisatoren mit der Rangverkündigung nicht recht vorwärts machten und zuerst noch allen umständlich danken mussten, verschwanden wir nach der Nennung der Siegerinnen bei den Juniorinnen hastig und eilten zum Bahnhof, um unseren Zug nicht zu verpassen. Zumindest für uns Leiter war das sicherlich der sportlichste Teil des Tages!

Babs

Wettkampf in Grenchen 2020



Weitere Bilder vom Wettkampf in Grenchen 2020 auf den folgenden Seiten.



Noch rasch das neue
Tentachorn-Tattoo auftragen.
Dann kanns losgehen!



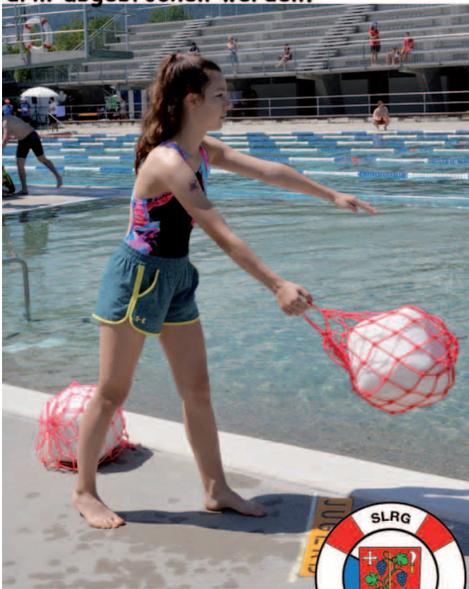
Grenchen '20



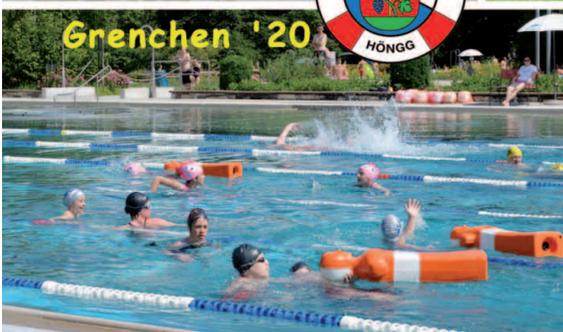
Uh, bitte nicht rausrutschen, liebe Puppel



Die Puppen für die Rettungsstaffel werden halb gefüllt - aber niemand trägt sie an die Startposition :- (Der erste Lauf muss deshalb mittendrin abgebrochen werden.



Babs in Action!



Grenchen '20



Jan und Philip sind für Luzern im Einsatz.



Grenchen '20

Unser Mädelschwimmen bei den Juniorinnen auf den dritten Platz, bei vier teilnehmenden Teams. Und auf den ersten Platz bei der Puppenstaffette :-)
Das Jugendteam schwimmt auf den fünften von neun Rängen. Und unsere drei Herren - Philip, Jan und André - verhelfen der Sekt Luzern zum siebten von elf Plätzen.



Mit etwas akrobatischem Geschick und Teamwork sind die Zelte rasch abgebaut :-)



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	03. - 24.06.2021	Rudertrainings 1-4	18:30 Uhr, Tiefenbrunnen
Mi	07.07.2021	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdatum: 14.7. & 25.8.2021)	13:00 Uhr, Tiefenbrunnen
Do	26.08.2021	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 02.09.2021)	

Aktuelle Infos und Anmeldung bei www.SLRGstaff.org

Anmeldung an: Andrea Solenthaler, helfer@slrg-hoengg.ch (Adresse Seite 36)

Rettungsschwimmkurse

Das Kursangebot für das ganze Jahr ist auch auf unserer Vereinswebseite zu finden.

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do	14.01. - 11.02.2021
Modul BLS-AED	Do	11.03. - 18.03.2021
Brevet Plus Pool	Do	08.04. - 06.05.2021
Modul See	Sa	19.06.2021 & 21.08.2021 (1 Tag)

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	07.01.2021 / 27.05.2021
WK Pool	Do	25.03.2021 / 20.05.2021
WK See	Sa	19.06.2021 / 21.08.2021

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

AquaFitnesskurse (im Bläsi:

Classic	Mo	13:00 - 13:45 / 14:45 - 15:30 / 19:00 - 19:45 / 19:45 - 20:30
Vital	Mo	13:50 - 14:35
Classic	Do	15:00 - 15:45 / 15:45 - 16:30
Power	Fr	19:00 - 19:45

Anmeldung über die Webseite <https://sportaktiv.ch/> / 044 388 99 99

«Die Durchführung der Anlässe und Kurse ist abhängig von der aktuellen Entwicklung der Covid-19-Pandemie. **Für aktuelle Infos siehe www.slrg-hoengg.ch.**

Programm

Allgemein, Kinder, Jugend

Vereinsinterne Anlässe

Di	01.12.2020	Chlausschwimmen	19:45 Uhr, HaBa Bläsi
Do	17.12.2020	Waldweihnacht & Essen	(Informationen folgen)
Do	04.03.2021	VV 37. Vereinsversammlung	19:00 Uhr, Rest. Grünwald
Fr	23.04.2021	Helferessen	(Informationen folgen)
Sa	29.05.2021	Maibummel	(Informationen folgen)

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 sowie Wasserblitze & Nemokids teilnehmen.

Kinderschwimmen

Zielgruppe:	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
ELKI Kurse:	Samstags, zw. 10:15-11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Schwimmtests:	Freitags, zw. 17:00 und 19:00 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Kontaktperson:	Erika Köchling, 079 334 40 55, kinder@slrg-hoengg.ch

Jugendgruppe

Zielgruppe:	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.		
Training:	Montags, Hallenbad Bläsi 16:45-17:45 Uhr (Wasserflöhe, ca. 8-10 Jahre)* 17:30-18:30 Uhr (Nemokids, ca. 10-13 Jahre) 18:30-19:30 Uhr (Wasserblitze, ca. 13-16 Jahre) * Mit Abweichungen gemäss Trainingsplan Wasserflöhe		
Kontaktperson:	Barbara Meier, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch		
Mo	15.03.2021	Interner Jugendwettkampf	HaBa Bläsi
Sa	20.03.2021	Städtewettkampf	Bern
Sa	26.06.2021	Wettkampf Grenchen	Grenchen

Weitere Anlässe für die Jugend siehe „Vereinsinterne Anlässe“.

Die Wasserflöhe sind nur beim Nothilfeparcours und Elternabend dabei.

Programm

Wettkampf- & Aktivgruppe

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! ;-)

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die ein intensiveres Training wünschen und allenfalls an Wettkämpfe gehen möchten.

Training: Dienstags, 20:15-21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer von 19:30-21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Joel Zeder, 079 793 84 44, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

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

Di	23.02.2021	3-Berge-Wettkampf	Haba Bläsi
Sa	20.03.2021	Städtewettkampf	Bern
Sa	26.06.2021	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen
So	29.08.2021	Schweizermeisterschaft	Winterthur

Sowie evtl. weitere Wettkämpfe

Aktivgruppe

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

Training: Dienstags, 20:15-21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer evtl. 19:30-21:00 Uhr im Freibad Weihermatt, Urdorf

Kontaktperson: Maïke Schürger, 076 700 76 90, 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

Freiwasserschwimmen 2020

Auf der SLRG Website habe ich das Freiwasserschwimmen entdeckt und es hat mich neugierig gemacht. Man will es kaum glauben, aber ich bin bis dahin noch nie in einem Fluss so richtig geschwommen – abgesehen vom üblichen Plantschen am Wasser. Also endlich mal wieder etwas ganz Neues für mich und somit war die Anmeldung beschlossenen Sache.

Do, 09.07.2020 REUSS: Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten

Das erste Flussschwimmen wurde wegen zu wenigen Teilnehmern leider abgesagt.

Do, 16.07.2020 DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss – Aare – Limmat

Dieses Freiwasserschwimmen konnte durchgeführt werden. Insgesamt haben 5 Teilnehmer dieses Spektakel erleben dürfen. An diesem Donnerstag war ich noch nicht so mutig und habe nicht teilgenommen. Drei Flüsse auf einmal wagte ich mich noch nicht. Ich bin eine gute Schwimmerin, doch ich wusste nicht recht, was mich erwarten würde und wollte mich langsam vortasten.

Do, 23.07.2020 GREIFENSEE: Gemütlicher Schwumm im verträumten See bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof-Restaurant“.

Gemütlicher «Schwumm» im verträumten See klang vielversprechend, also ab an den Greifensee. So hatte ich die Möglichkeit, Leute vom Verein kennen zu lernen und den erfahrenen Schwimmerinnen und Schwimmer, die sicher nicht zum ersten Mal am Freiwasserschwimmen teilnahmen, Fragen zu stellen.

Also machte ich mich auf den Weg von Kilchberg an den Greifensee. Den richtigen Ort fand ich schnell und die SLRG Höngg Aufkleber an den Fahrzeugen machten es mir noch leichter. Nach kurzer Begrüssung liefen wir gemeinsam mit Schwimm Taschen ausgerüstet ans Seeufer. An einem geeigneten Platz zogen wir uns um und begaben uns ins angenehm warme Wasser des Greifensee. Ich dachte wir überqueren nun den See, doch dem war nicht so. Es hiess gemütliches Schwimmen. Was wir auch taten. Erika hatte noch einige Bälle mitgenommen die wir uns im See während dem Schwimmen zuwarfen und dabei viel Lachen mussten. René, der leider seine Hand verletzt hatte, bewacht in dieser Zeit unsere Taschen am Ufer. Nach einiger Zeit begann Martin's Magen zu knurren und der Duft der Pizzas vom Bauernhof Restaurant war stärker. Also machten wir uns auf den Rückweg. Der Ausstieg wurde uns von zwei Schwänen aber nicht leicht gemacht.

Beim Bauernhof Restaurant angekommen verpflegten wir uns mit Pizza, Kaffee und Kuchen. Beim gemütlichen Beisammensein konnte ich mich erkundigen wie das Flussschwimmen so ablaufen würde und ich wurde ermutigt, doch beim nächsten Mal auch teilzunehmen. Um 22.00 machten wir uns gestärkt auf den Heimweg. Es hatte viel Spass gemacht und ich beschloss mich nun für alle kommenden Freiwasserschwimmen anzumelden.

Do, 30.07.2020 LIMMAT:

Wir lassen uns die Limmat hinuntertreiben bis zum Högger Wehr.

Um 18:30 besammelten wir uns auf dem Parkplatz vom Hallenbad Bläsi. Gemeinsam fuhren wir zum Einstieg beim GZ Parkplatz in Wipkingen wo wir uns umzogen. Dort stiessen noch weitere SLRG Mitglieder dazu. Am Flussufer angekommen, teilten wir uns in zweier Gruppen auf. Endlich konnte mein erstes Flussschwimmen beginnen.

Vorsichtig lief ich in die Limmat, die Steine beim Einstieg waren sehr glitschig und ich wollte nicht als erstes in den Fluss fallen. Wir liessen uns die Limmat hinuntertreiben und ich genoss diese Spektakel in vollen Zügen. Die Limmat hatte zu diesem Zeitpunkt nicht allzu viel Wasser und wir konnten uns gemütlich treiben lassen. Auf der Limmat schossen viele Gummiboote und Schwimmtiere an uns vorbei. Leider nicht alles achtsame Personen, welche die Gefahr eines Flusses nicht erkannten und sich sorglos zum Wehr hinuntertreiben liessen. Doch jedes Gewässer bringt seine Gefahren mit sich und gerade dieses Wehr ist sehr gefährlich, was die Gummibootbesitzer nicht zu interessieren schien. Ich genoss es, die Abendstimmung beim Hinuntertreiben und die Umgebung mal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen. Einfach herrlich!

Nun hiess es, sich langsam bereit zu machen, um den Ausstieg nicht zu verpassen, was fatale Folgen haben kann. Wir sahen die neu angebrachten Tafeln die darauf hinwiesen

→ **letzter Ausstieg, bevor das Wehr kommt.** Wir schwammen nun auf die linke Seite des Flusses zu den Ausstiegsketten. Ein Gummiboot trieb neben uns noch gemütlich in der Mitte der Limmat und das Wehr war schon bedenklich nah. Die Insassen interessierte das reichlich wenig und sie sassen gechillt mit Musik und Bier in ihrem Gefährt. Martin und Sam bemerkten die prekäre Lage und riefen den Bootsbesitzer zu, dass sie sich nun beeilen müssen, um den Ausstieg noch rechtzeitig zu erreichen. Den Bootsbesitzern machte dies keinen Eindruck und sie paddelten gemütlich weiter. Nach mehrmaligem Auffordern befolgten sie dann doch die Anweisungen und paddelten etwas schneller, damit sie den Ausstieg noch rechtzeitig erwischen konnten. Wie sorglos die Leute auf das Wehr hinsteuern und die Gefahr nicht erkennen, hat mich sehr beunruhigt und erschreckt. Doch zurück zu meinem ersten Flussschwimmen in der Limmat.

Alexandra wartet mit unseren Taschen unter der Brücke auf dem Parkplatz, wo wir uns umziehen konnten. Die Gruppe teilte sich nun an diesem Punkt. Einig traten den Heimweg an, ein Teil der Gruppe fuhr mit Alexandra zu ihnen in den Garten, wo grilliert wurde und ich schloss mich der Gruppe an, die mit Martin und seinem Hund Jive den Heimweg zu Fuss zurücklegte. Wir liefen übers Wehr und ich konnte die Wasserkraft der Walze nun von der anderen Seite sehen. Das machte mich noch sprachloser, wenn ich an die sorglosen Gummibootbesitzer dachte.

Do, 06.08.2020 REUSS: Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten

Je nach Wasserstand erlebt man hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend gab es eine Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.

Mein zweites Flussabenteuer konnte beginnen. Reuss, ich komme! Ich machte mich wieder von Kilchberg aus auf den Weg zum abgemachten Platz in Eggenwil. Die Reuss hatte viel Wasser, da es in den Vortagen stark geregnet hatte, also konnten wir uns auf ein actionreiches Flussschwimmen freuen.

Als alle umgezogen in ihren Neoprenanzügen und mit Badekappen bereit waren, brachte uns Martin zu einer guten Stelle an der Reuss, wo wir in den Fluss konnten. Wir teilten uns wieder in Gruppen auf, um aufeinander zu schauen. Die Reuss ist ein anderes Kaliber als die Limmat. Schon beim Einstieg spürte ich ihre Kraft. Wir trieben in der Abendsonne hinunter und mussten immer wieder die Seiten im Fluss wechseln, da die Strömungen sich immer wieder änderten. Es war faszinierend und beeindruckend in der Reuss zu schwimmen. Nun kamen wir an eine Stelle, an welcher die ganze Gruppe auf die rechte Seite ans Ufer schwamm, wo wir stehen konnten. Dort hatte es einen Rücklauf, in den man schwimmen konnte, was mir grossen Spass bereitet. Wie im Alpmare, nur noch besser in der freien Natur. Weiter auf unserem 

Weg kamen wir an eine Stelle, wo anscheinend in den letzten Jahren von René immer wieder eine Schlamm Schlacht gestartet wurde. Er konnte aber nicht ins Wasser, da er immer noch mit seiner lädierten Hand zu kämpfen hatte und mit Alexandra unsere Taschen zu unserem Ausstiegsplatz brachte, wo wir uns umziehen konnten. Wir waren fast eine Stunde in der Reuss, doch es erschien mir, dass die Zeit wie im Fluge vorbei gegangen war. Ich hätte dieses Erlebnis noch weiter geniessen können.

Gemeinsam ging es zum Campingplatz. Bei Pizza, Pommes und Fischknusperli liessen wir den Abend ausklingen.

Do, 13.08.2020 DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat

Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassic 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.

Nun kommen wir – für mich – zur Königsdisziplin: dem Dreiflusschwimmen. Nachdem ich in diesem Jahr zum ersten Mal die Flüsse unsicher machte, galt es nun gleich drei auf einmal zu bezwingen.

Am Treffpunkt angekommen, machten wir uns in unseren Neoprenanzügen auf den Weg zum Wehr. Wieder in Zweier- oder Dreiergruppen aufgeteilt gingen wir ins Wasser. Es ist jedes Mal ein grossartiges Erlebnis, in einen Fluss zu steigen und die Kraft des Wassers zu spüren. Wir liessen uns mit der Strömung treiben und ich genoss es in der Abendstimmung die Bäume, Wiesen Brücken, Wege und Häuser an mir vorbeiziehen zu lassen. Die Reuss und die Aare haben eine immense Kraft, was ich am eigenen Leib erfahren durfte, als wir versuchten dieser Kraft zu trotzen. Das hat aber keiner von uns geschafft. Martin erklärte uns, was zu tun war. Wir schwammen in grösseren Abständen auf den linken Pfeiler einer Brücke zu und schwammen um den Pfeiler, damit wir auf dem Sockel im Wasser stehen konnten. Dann hiess es vom linken Pfeiler zum rechten Pfeiler zu gelangen. Jeder versuchte es mit Kraulen oder Brustschwimm, doch das Wasser blieb der Sieger und es trieb einen nach dem anderen den Fluss hinunter. Wir trieben nun an unserem Brätelplatz vorbei zur Limmat. Dort schwammen wir alle ein kurzes Stück im Rückwasser der Limmat und stiegen aus dem Fluss. Gemeinsam liefen wir zur Grillstelle, wo das Feuer schon entfacht war – dank Alexandra, die auch wieder unsere Taschen zur Grillstelle brachte.

In der Abenddämmerung wurde nun Fleisch, Würste und Maiskolben grilliert. Mit viele wundervollen Erlebnissen machte ich mich auf den Heimweg.

Nun kommen wir zum letzten Spektakel des Sommerprogramms – der Seeüberquerung.

Do, 20.08.2020 SLRG-SEEÜBERQUERUNG:

Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich, in familiärer Atmosphäre, von Tiefenbrunnen zum Schiffkran Mythenquai und wer möchte, kann wieder zurückschwimmen.

Wir besammelten uns um 18:00 Uhr beim Schiffssteg Bhf. Tiefenbrunnen. Mit Schwimmbrillen und Badekappen ausgestattet warteten wir auf die zwei Weidlinge, die uns begleiten würden. Martin war auf dem ersten Weidling für die schnelle Gruppe verantwortlich. Ich schloss mich dem zweiten Weidling für die langsamere Gruppe an, die Andrea begleitet. Wir waren zu fünft im Wasser und begannen, den Zürichsee zu überqueren. Die Sonne machte uns allen die Sicht nicht gerade einfach und an diesem Tag hatte es im unteren Seebecken viele Boote, die den See sehr wellig machten. Doch das hielt uns nicht davon ab, den See zu überqueren. Die Zeit weiss ich leider nicht mehr, doch wir kamen alle fit und munter beim Schiffskran im Mythenquai an. Die Weidlinge mussten wieder zurück und Martin sowie Bernhard machten sich im Wasser auf den Rückweg. Ich ging mit Conny auf den Weidling, den nun Andreas zurück ruderte. Ich überlegte mir, doch auch zurück zu schwimmen, doch ich wusste nicht, wie Martin und Bernhard das Tempo angehen würden, und warte deshalb erst mal ab. Nach kurzer Zeit bemerkte ich, dass ich mit dem Tempo mithalten konnte und beschloss, mich wieder ins Wasser zu begeben, um auch zurück zu schwimmen. Auf dem zweiten Weidling hatte uns Andrea hin gerudert, die nun einen Teil zurückschwamm. Die erste Gruppe – Martin, Bernhard und ich – kam beim Schiffsteg Tiefenbrunnen an und wartete auf den zweiten Weidling, den wir mit Andrea, die immer noch im Wasser war, langsam in unsere Richtung rudern sehen konnten. Wir applaudierten als Andrea eintraf. Sie hatte nur einen Teil zurückschwimmen wollen und hat dann doch die ganze Strecke gemacht. Die Weidlinge wurden von Martin und Andreas versorgt und wir trafen uns noch im kleinen Kebab-Restaurant beim Bahnhof, um etwas zu essen oder zu trinken.

Mit diesem Donnerstag war das Sommerprogramm der SLRG Sektion Höngg abgeschlossen. Ich möchte mich ganz herzlich bedanke, bei allen, die mir diese Abenteuer ermöglichten. Ich werde all diese Donnerstage in guter Erinnerung behalten und nehme wunderschöne Erlebnisse mit. Ich freue mich schon jetzt auf 2021, wenn es wieder heisst „ab in die Flüsse und Seen!“. Einen grossen Dank an Martin, Alexandra, René und alle, die an den Donnerstagen dabei waren.

Nadine Kummer

Bilder vom Freiwasserschwimmen 2020 auf den folgenden Seiten.

Freiwasserschwimmen 2020



3-Flussschwimmen



Greifensee



Limmatschwimmen:
Vom Wipkingerplatz...





... bis zur Europabrücke.



Interne Seeüberquerung



Reuss

Freiwasserschwimmen '20



3-Flussschwimmen



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Masterarbeit in Boston

Bereits 5 Monate lebe ich jetzt hier in Boston und schreibe meine Masterarbeit an der Harvard University. Dank Corona ist meine Zeit hier ziemlich anders verlaufen als ich mir das ursprünglich vorgestellt hatte. Wie ihr aber gleich hören werdet, konnte ich trotzdem viele schöne Erfahrungen sammeln.

Mein Forschungsprojekt behandelt Schwarmintelligenz-Algorithmen am Beispiel von Unterwasserrobotern. Oder einfacher gesagt: Ich programmiere kleine Fische und lasse diese im Wassertank

schwimmen, um zu sehen ob sie sich wie gewünscht verhalten. Nach meiner Ankunft im März konnte ich genau acht Tage lang ins Lab, ab dann hiess es home office für die nächsten drei Monate. Immerhin konnte ich einige Experimente in der Badewanne testen. Ich war wohl eine der wenigen, die insgeheim froh war über die Schliessung des Bläsis: Somit konnte ich nämlich am virtuellen Zoom-Training teilnehmen – eine grossartige Motivation, um immerhin ein bisschen Sport zu machen. Da ich das Wasser immer mehr vermisste, habe ich mir mit improvisierten Mitteln ein SUP &

Paddel gebastelt und bin auf den Fluss gegangen. Auch zum Strand habe ich viele Exkursionen mit dem Fahrrad gemacht. Freunde habe ich anfangs hauptsächlich durch virtuelle Gatherings und Apéros kennengelernt – als ich sie dann nach und nach im echten Leben getroffen habe, waren sie zum Glück alle auch dort sehr nett.



Am 4th-July-Wochenende habe ich einen 4tägigen Kanu-Campingtrip in einem Nationalpark gemacht. Als Bärenschutz mussten wir das Essen nachts an einem Baum aufhängen. Wir haben zwar keine Bären gesehen, aber dafür mehrere majestätische Adler (die sehen wirklich so aus wie im US-Wappen) und einige Biber. Die grossen, komplett menschenleeren Gebiete (auch kein Handyempfang) hier sind schon eindrucksvoll.



Zum Glück wurde die Corona-Krise in Boston ziemlich vernünftig gehandhabt - wer weiss, vielleicht kann ich ja während meines letzten Monats hier tatsächlich noch einige 'normale' Dinge tun, wie z.B. ein Restaurant oder ein Museum besuchen. Ich habe mich auf jeden Fall schon zum Segeln angemeldet, das ist der perfekte socially-distanced Sport!

Paula Wulkop (geschrieben Ende Juli)



Rettungsschwimmen in Zeiten von Covid-19

Nachdem wir Ende Februar das Jugendtrainingsweekend und Anfang März die Vereinsversammlung noch hatten durchführen können, überschlugen sich Mitte März die Ereignisse. Am Freitag dem 13. März wurden die Schulschliessungen kommuniziert. Kurz darauf teilte die Stadt Zürich mit, dass auch die Bäder für Öffentlichkeit und Vereine schliessen. Es folgte der landesweite Lockdown und die SLRG Schweiz liess vorsorglich alle Vereinsaktivitäten bis mindestens am 30. April 2020 einstellen. Was nun?

Wettkampftraining via Videokonferenz

Kurse und Anlässe waren aufgrund der Corona-Massnahmen erst mal kein Thema. Silja, Joel und Babs bildeten aber einen kleinen „Corona Krisenstab“, der sich überlegte, was man mit der Wettkampfgruppe aus körperlicher wie auch sozialer Sicht in dieser Zeit anstellen könnte. Das Ergebnis war einerseits der Start einer „SLRG Höngg Challenge“ in einem separaten Whatsapp-Chat. In drei unterschiedlichen Kategorien erhielten die MitstreiterInnen eine Aufgabe gestellt. Wer diese erfüllt hatte, postete in der Regel ein Beweisfoto oder Video und stellte dann eine neue Aufgabe. Etwa drei Wochen lang wurden fleissig Challenges erledigt. Ab der zweiten Lockdownwoche fand ausserdem ein Kraft-Cardio-und-Co-Training via Videokonferenz und ein anschliessender Umtrunk vor dem Bildschirm statt. Dank unterschiedlicher Fitnessvideo-Vorschlägen von den Mitgliedern wurden es abwechslungsreiche Trainings. Und sogar Mitglieder, die gerade in der USA oder in Deutschland weilten, konnten mitmachen! Das Wasser fehlte uns aber schon sehr und wir hofften auf eine baldige Rückkehr ins Schwimmbad.

Die Jugend zu Hause

Den Mitgliedern der Jugendgruppe stellte Babs in der ersten Woche eine freiwillige Hausaufgabe aus den Schulunterlagen der SLRG. Je nach Altersgruppe ging es um das richtige Verhalten beim Baden im Freibad, See und Fluss. Viele waren in dieser ersten Lockdown-Phase aber wohl schon genug mit dem nun zu Hause stattfindenden Unterricht gefordert. Babs schickte deshalb keine weiteren Hausaufgaben. Stattdessen nutzte sie die Mittagspause im Homeoffice, um mit dem Velo Höngg zu erkunden und die Diplome vom internen Jugendwettkampf, der Anfang März noch stattgefunden hatte, an die Kids auszuliefern. Dabei ergaben sich auch zwei, drei Gespräche mit Jugendmitgliedern oder deren Eltern. Natürlich mit dem notwendigen Abstand.

Das Training kann wieder starten!

Als es dann hiess, dass am 11. Mai Sporttrainings in Kleingruppen wieder möglich sein würden, machte der Vorstand sich gleich daran, das notwendige Schutzkonzept – basierend auf der Vorlage der SLRG Schweiz – zu verfassen und beim Sportamt einzugeben. All jene 

Erwachsenen, die gerne trainieren wollten, wurden in Fünfergruppen aufgeteilt und jeder Gruppe ein Trainingszeitfenster zugeteilt. Anstatt eines 1.5-stündigen Trainings trainierten am Dienstagabend insgesamt 4 Grüppchen in zwei einstündigen Schichten und am Donnerstag noch 1-2 Grüppchen jeweils eine Stunde. So wurde zwar weniger lange trainiert, aber die Kondition musste ohnehin erst mal wieder aufgebaut werden. Auf die Verwendung von nicht persönlichem Material wurde in dieser ersten Phase der Lockerungen verzichtet, da sonst die diesbezüglichen Auflagen des Schutzkonzeptes der SLRG Schweiz hätten berücksichtigt werden müssen.

Parallel dazu klärte Babs ab, wer von der Jugend dabei sein würde, falls ab dem 8. Juni wieder ein Montagstraining stattfinden würde, und wie das organisatorisch aussehen würde. Mit der 5er-Regel hätte nämlich pro Woche nur ein Viertel der Kids trainieren dürfen. Auf den 8. Juni hin fiel dann jedoch zum Glück die Kleingruppenregel weg. Weiterhin war wo möglich auf Abstand zu achten und eine Anwesenheitsliste zu führen. Nun durfte aber mit einer Person pro 10m² trainiert werden. Dank einem postenartig organisierten Training konnte der Bereich ums Becken mitgerechnet werden und es musste somit niemand zu Hause bleiben. Die Jugendlichen freuten sich sehr darüber!

Für das Erwachsenentraining bedeutete die 10m²-Regel, dass wieder mit allen gleichzeitig im Wasser trainiert werden durfte. So wurde es für die Wettkampf- und Aktivgruppe ein relativ normaler Sommer im Freibad Weihermatt in Urdorf. Mangels bevorstehendem Wettkampf wurde aber definitiv mehr Volleyball gespielt als in früheren Jahren.

Auch wenn viele grosse Rettungsanlässe abgesagt worden waren oder deren Durchführung noch unsicher war, organisierte Martin im Juni das Rudertraining. Anders als sonst mussten sich die Teilnehmer aber jeweils für eine bestimmte Schicht pro Abend anmelden. Im Anschluss daran startete im Juli das Flussschwimmen (siehe separater Bericht).

Viele Anlässe abgesagt

Das Helferessen, der Maibummel, die Regionalmeisterschaft der Jugend wie auch die Schweizermeisterschaft der Erwachsenen sowie diverse grössere Sicherungsdienste (u.a. Seeüberquerung) fielen der Pandemie zum Opfer. Da eine Prognose des weiteren Verlaufs der Covid-19-Pandemie schwierig war und die Kalender im Herbst mit verschobenen privaten wie auch öffentlichen Anlässen auch so wohl schon genug voll sein würden, verzichtete der Vorstand auf ein Verschieben der ausgefallenen Vereinsnähe. Der eine oder andere Sicherungsdienst fand aber doch noch statt und Martin und Sam waren, zusammen mit der Polizei und der SLRG Region ZH, auch an der Limmat unterwegs, um all zu sorglose Badegäste und Bötler aufzuklären.

Ende Juni konnten sich dann einige Jugendmitglieder in Grenchen an einem Freibad-Wettkampf messen (siehe separater Bericht). Die November-Wettkämpfe (Oberhofen und

RM), welche in Hallenbäder stattgefunden hätten, wurde im September dann aber auch abgesagt, da ein sinnvolles Schutzkonzept bei den beengten Verhältnissen nicht möglich war.

AquaFitness

Ab dem 8. Juni wurden auch wieder AquaFitness Kurse durchgeführt, wenn auch mit 2-3 Personen weniger pro Gruppe und nur Übungen an Ort. Nach den ersten zwei Wochen durfte auch wieder Material verwendet, aber nicht zwischen den Teilnehmern ausgetauscht werden. Nach der Lektion musste es zwecks Desinfektion im Chlorwasser geschwenkt werden.

Weil die Sommerreinigungsarbeiten im Bläsi bereits während dem Lockdown durchgeführt worden waren, konnten dieses Jahr während den Sommerferien ebenfalls AquaFitness-Kurse stattfinden. Knapp 40 Teilnehmer konnten sich so in jeweils zwei Lektionen am Montag Abend und Donnerstag Nachmittag auch über den Sommer auspowern. Nach den Sommerferien war beim AquaFitness dann fast alles wieder wie vor der Pandemie – abgesehen davon, dass Sportaktiv die Gruppengrössen um 2 Personen reduziert hat.

Das Kursjahr wird mit dem Modul See fortgesetzt

Das Modul BLS-AED im Frühling hatte nach dem ersten Kursabend abgebrochen werden müssen. Den Teilnehmern wurde das Kursgeld deshalb erstattet. Auch alle WK Pool Kurse und das Modul Pool Plus vor den Sommerferien mussten abgesagt werden. Gegen Ende Mai versendete die SLRG Schweiz dann Infos betreffend einzuhaltender Schutzmassnahmen bei Wiederaufnahme des Kursbetriebes. Das Schutzkonzept sah unter anderem das Bergen aus dem Wasser mit Handschuhen und Masken vor und hätte die Technische Leitung und Kursleiter vor einige logistische Herausforderungen gestellt. Das kurz darauf geplante Modul See Mitte Juni wurde deshalb abgesagt. Kurz vor dem ersten Högger Kurs seit dem Lockdown – dem Modul See im August – wurden dann zum Glück diverse Lockerungen am Schutzkonzept vorgenommen, was die Durchführung zwar nicht einfach, aber immerhin einfacher machte.

Vielen Dank!

Die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen, Massnahmen und Vorgaben von Bund, Kanton, Stadt, Jugend + Sport, Swiss Olympic, Hallenbadbetreibern etc. erforderten einiges an Mehraufwand, Flexibilität und schnelle Reaktion vom Vorstand, den KursleiterInnen, den Trainingsgruppen- und AquaFitnessleiterInnen. Vielen Dank an alle hierfür!

Babs

Bilder von der SLRG Sektion Högge während dem Lockdown Covid19 auf den folgenden Seiten.

Joel Zeder

Willkommen im Höngg Challenge Chat! Die AGBs findet ihr in der Beschreibung 👉

23:34

Tentachorn Challenge 🐼 🐼

- 45s Plank alle Seiten

23:35

Schildchröttli Challenge 🍄

- 5 Stöcke Treppenlaufen

23:35

Blauwal Challenge 🐳

- Rufe dein Grosi/Götti-/Gottenkind an und sag liebe Grüsse von dem Höngger SLRG



Covid-19-Zeit

Während den ersten Wochen im Lockdown wird fleissig eine Whatsapp-Challenge nach der anderen absolviert.



De abig bim ne tee usklinge lah

21:0

Schildchröttli Challenge 🍄

- 5 Stöcke Treppenlaufen, babs
- 1 Busstation laufe, Angi
- a es schöns Plätzli laufe und de Sunneuntergang luege, Angie
- 10 chair dips, Paula
- etwas kochen mit mind 3 Gemüsesorten, Angi
- de Abig bimene Bier/Luz/Tee usklinge la, babs



20 Rumpfbüge ✓

15:30

Tentachorn Challenge 🐼 🐼

- 45 sek Plank alle Seiten, Paula
- 20 Strecksprünge, Roberta
- 10 Liegestützen, Angi
- 10 Burpees, Mél
- 15 Armzüge trockenschwimmen, Paula
- 20 Rumpfbüge, Angi
- 25 Squads (Chnübüge) NACH VELO TOUR, Verena
- 30 Sit-Ups

17:2



Guätä Mooooogä ☀️

08:28



0:42

Auch Mitglieder aus dem Ausland machen mit!

Blauwal Challenge 🐳

- Rufe dein Grosi/Götti-/Gottenkind an und sag liebe Grüsse von dem Höngger SLRG, Milo
- Bedanke dich bei deiner Lebensmittelverkäuferin für ihren tollen Job und dass sie auch jetzt noch für uns da ist, Andrea-Monika
- gmüetlich zmörgele, Corne

liebi Grüess us de Selbst-Isolation



Während dem Lockdown konnte das Training nur in sehr eingeschränktem Rahmen online stattfinden. Und auch der anschliessende „gemeinsame“ Umtrunk per Zoom war gewöhnungsbedürftig. So bald die ersten Lockerungen sich abzeichneten, erstellte deshalb der Vorstand das geforderte Schutzkonzept, um vom Sportamt wieder die Wassernutzung bewilligt zu bekommen.



Covid-19-Zeit



Die ersten Trainings fanden nur in Kleingruppen und mit dem geforderten Abstand statt. Auch das war nicht gerade schön, aber immer noch besser als im Wohnzimmer Trockenübungen zu machen.

Bald schon durften wir dann wieder in gewohnter Gruppengrösse trainieren und genossen das schöne Sommerwetter im Freibad in Urdorf.



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

Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

Vorstand

**Präsidentin,
J+S-Coach**

Silja Reinhard
praesi@slrg-hoengg.ch

076 371 29 12

**Vizepräsident,
Sicherungsdienste**

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

044 340 28 40

**Technische Leitung,
Kurse**

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

076 611 12 01 (Evelyn Stilp)

Aktuar

Sandro Amrhein
aktuar@slrg-hoengg.ch

044 341 80 41

Kasse

Matthias Fehlmann
kasse@slrg-hoengg.ch

076 421 80 56

**Jugend &
Redaktion Vereinsheft,
Fotos, Inserate**

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

079 232 42 60

Weitere wichtige Adressen

Wettkampfgruppe

Joel Zeder
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

079 793 84 44

Aktivgruppe

Maike Schürger
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

076 700 76 90h

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 750 05 59

**Material,
Anlässe, Freud & Leid**

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

044 340 28 42

Internet

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

076 528 24 33

**Mitgliederkontrolle,
Datenbank**

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

044 341 26 54

Helfer Sicherungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

079 223 33 92

**Kinderschwimmen und
ElKi-Pflotschen**

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

044 341 58 04

**Vereinsheft
Layout und Ausführung**

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93

Aktuellste Informationen zu Vereinsanlässen und Kursen
sowie allfälligen weiteren coronabedingten Absagen
findet ihr auf unserer Homepage
www.slrghoengg.ch
