

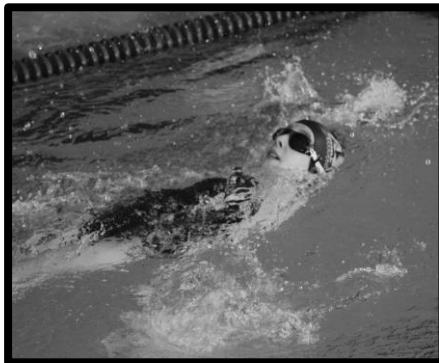
www.schwimm-club.de

# AquaNews

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2015



Liebe Sportlerinnen und Sportler, Eltern und Freunde des RSC,

letztes Jahr feierten wir unser 60jähriges Bestehen unter dem Motto „Wir schwimmen noch“.

Dieses Jahr könnten wir wieder feiern, diesmal unter dem Motto „Wir schwimmen wieder in Rüsselsheim“.

Auch wenn die Sparte „Synchron“ auf Grund der Schwimmbadmisere den Trainingsbetrieb einstellen musste, ist der RSC auf einem guten Weg, sich von der Hallenbadschließung langsam zu erholen.

Die inzwischen schon 2-mal aufgebaute Traglufthalle in der Wintersaison trägt dazu bei, dass wir unseren Trainingsbetrieb wieder vor Ort durchführen können.

Zeit und Kosten mit Fahrten zu den Trainingsstätten außerhalb von Rüsselsheim entfallen somit. Allerdings haben darunter unsere Rücklagen gelitten. Mit einem Spendenaufruf an fast alle Rüsselsheimer Gewerbetreibende konnten wir unsere Rücklagen ein wenig aufstocken. An dieser Stelle nochmals recht herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern für Ihre Unterstützung.

Auf der Mitgliederversammlung Anfang des Jahres haben wir beschlossen, Sonderbeiträge für die „aktiven Sportler und Sportlerinnen“ zu erheben.

Mit den eingegangenen Beträgen der Spenderinnen und Spender und dieser Maßnahme sind wir auf einem guten Weg, unsere finanzielle Situation und unsere Rücklagen wieder zu stabilisieren.

Unsere Mitgliederanzahl hat sich bei rund 340 eingependelt. Gegenüber ehemals 514 Mitgliedern zu Beginn der Hallenbadschließung ist dies ein schmerzlicher Rückgang. Ein Trend nach oben zeichnet sich hier leider noch nicht ab.

Dieses Jahr mussten wir unsere Damen- und Herrenmannschaft von den DMS abmelden. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass sich derzeit unsere Schwimmgruppen in einem Umbruch befinden. Somit lassen sich keine homogenen Mannschaften aufstellen und hinterher schwimmen macht keinen Spaß.

Die Wasserballer haben inzwischen mit eigener Werbung in den Rüsselsheimer Schulen Zuwachs im Jugendbereich gewinnen können.

Für die ältere Generation bieten wir seit diesem Jahr einen Erwachsenenschwimmkurs sowie einen Technikkurs zum Erlernen des Kraulschwimmens an.

Das Nadelöhr unserer Nachwuchsarbeit ist weiterhin die Helen-Keller-Schule. Plötzliche Schließungen sind an der Tagesordnung und erfordern viel Verständnis bei Eltern und Übungsleitern und führen zu mehr oder weniger langen Unterbrechungen der Schwimmkurse, die leider nicht in der Traglufthalle stattfinden können. Hier möchte ich einfach noch mal betonen, dass der RSC für die unerwarteten Schließungen nicht verantwortlich ist.

Unsere schwimmsportliche Erfolge können sich immer noch sehen lassen. Mehr dazu sowie über die Freizeitaktivitäten des RSC auf den nächsten Seiten.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich für das Engagement der Bürgerinitiative „Pro Lachebad“ bedanken. Ohne dieses Engagement gäbe es keine Traglufthalle in Rüsselsheim.



Ganz herzlichen Dank unseren Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Kampfrichterinnen, Kampfrichtern, den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern des RSC und meinem Vorstandsteam.

Allen Sportlerinnen und Sportlern, Ihren Familien und allen Freunden des RSC wünsche ich erholsame und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016 mit unserem neuen Motto:

**„Wir schwimmen wieder in Rüsselsheim“**



**Ihr Ingo Hühn**

*1. Vorsitzender Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e. V.*



**Impressum:**

**Herausgeber:**

Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e.V.  
Geschäftsstelle  
Im Steinigrod 22  
65428 Rüsselsheim  
Tel.: 06142 301 7676  
[geschaeftsstelle@schwimm-club.de](mailto:geschaeftsstelle@schwimm-club.de)

**Redaktion Ausgabe 2013:**

Daniel Hupf (dh)  
Antonia Hocks (ah)  
Maria Steinborn (ms)  
und viele weitere...

Auflage: 70 Stück

**Redaktionsanschrift:**

RSC AquaNews Redaktion  
Daniel Hupf  
Schwanenstraße 79  
68259 Mannheim  
Tel.: 0157 89183175  
[daniel.hupf@outlook.com](mailto:daniel.hupf@outlook.com)

# ➤ Schwimmen

---

## Mairadtour 2015

---

### *Hoffen auf besseres Wetter im nächsten Jahr*

Die alljährliche Mairadtour ist in diesem Jahr leider relativ klein ausgefallen. Viele ließen sich von der schlechten Wettervorhersage abschrecken. Glücklicherweise hat es trotz Ankündigung dieses Jahr nicht geregnet und alle kamen trocken am Hundeplatz an.

Wie immer haben wir uns um 10 Uhr am Waldschwimmbad getroffen und sind von dort aus zu zwei verschieden langen Fahrradtouren gestartet. Die Größeren sind 30 km geradelt, während die Jüngeren die sogenannte "Spielplatzrunde" fuhren.

Am Raunheimer Hundeplatz gab es dann für alle Würstchen und ein vielseitiges Salat- und Kuchenbuffet. Dort trudelten dann auch die Nicht-Radfahrer ausgeschlafen ein und es gab nette Unterhaltung für Groß und Klein. Besonders das Brennballspiel auf der Wiese hat den Kindern viel Spaß gemacht und es wurde für alle ein schöner Tag.

Rückblickend ist es schade, dass die Gruppe von Jahr zu Jahr kleiner wird. Es wäre schön, nächstes Jahr ein paar neue Gesichter zu sehen. Vor allem Kinder, die in der Helen-Keller-Schule schwimmen können bei diesem Event auch mal Kinder der jeweils anderen Trainingsgruppen kennenlernen. Außerhalb des Schwimmbeckens können so neue Freundschaften geschlossen werden und alle bekommen sich mal ohne Badekappe und Schwimmbrille zu Gesicht. Auch für die Eltern gilt es in netter Runde neue Kontakte zu knüpfen und nicht nur das nächste Trainingstaxi zu besprechen.

(ah/ms)



# „Blubberkurse“ im RSC

---

## *Trainer gesucht!*

Seit vielen Jahren erfreuen sich unsere „Blubberkurse“ für Kinder von 3-4 Jahren immer großer Beliebtheit. Seit allerdings unsere langjährige Stütze, Walter Gattinger, seine aktive Trainertätigkeit zu Jahresbeginn beendet hat, können wir diese nicht mehr im vollen Umfang anbieten. Da der RSC ausschließlich durch ehrenamtliche Übungsleiter, Trainer und Vorstandsmitglieder getragen wird können wir Stunden vor 16.00 Uhr nur schwer abdecken. Schwierigkeiten ergeben sich für die Schwimmstunden der Kleinsten auch immer wieder durch die Schließung der Helen-Keller-Schule, wenn diese wieder einmal defekt oder verunreinigt ist. Können alle andern Schwimmstunden in die Traglufthalle ausweichen, ist dies für die unter 5-jährigen aufgrund der Wassertiefe und der kälteren Temperaturen dort, nicht möglich. Mittlerweile gibt es, wie für die Schwimmkurse auch, eine Liste für die Kleinsten, die sehnsüchtig auf einen Platz warten. Dementsprechend könnte der RSC hier noch mehr Kurse anbieten, WENN sich mehr Übungsleiter finden ließen, die auch von 15.00-16.00 Uhr Zeit hätten! **Wer also Lust hat, oder jemanden kennt, der den RSC hier unterstützen möchte, kann sich jederzeit bei den Trainern melden.**



Betonen möchte ich an dieser Stelle noch einmal, dass der RSC leider nichts an den immer mal wieder kehrenden Schließungen der HKS ändern kann! Somit müssen leider auch immer mal wieder diese Stunden ausfallen!

Trotzdem haben wir immer viel Spaß!

*Heike Gehlhoff*



# Erwachsenenschwimmen

---

## *Die ersten „Aha-Erlebnisse“ im Wasser*

Im Oktober startete zum ersten Mal (seit meinem Mitwirken beim RSC) ein Schwimmkurs für Erwachsene. Von den anfänglich fünf Angemeldeten, fanden sich am 5.10.15 noch zwei mutige Damen in der Helen-Keller-Schule ein, zu denen sich zwei Wochen später auch noch die Dritte im Bunde gesellte. Von Beginn an wurde fleißig an der Überwindung der Angst vor dem nassen Element gearbeitet und mit viel Mut und Spaß ist das bis zum heutigen Tag schon teilweise sehr gut gelungen. Die ersten „Aha-Erlebnisse“, dass Wasser auch eine angenehme, entspannende Wirkung haben kann, wirkten teilweise befreiend auf die Teilnehmerinnen. Auch wenn die Ängstlichkeit noch nicht ganz vertrieben werden konnte, sind heute – 7 Wochen nach dem Beginn des Kurses – schon super Fortschritte zu bejubeln. Erste freie Schwimmbewegungen in Rückenlage und schwimmen mit Nudel oder Brett zeugen davon, dass man schwimmen auch noch jenseits der Kindheit erlernen kann. Auch für Robert Kolar und mich als Trainerteam ist dies eine neue, aber schöne und interessante Erfahrung, die wir bei ausreichenden Interessenten, auch stets wiederholen werden.

*Heike Gehlhoff*



# Int. Hessische Meisterschaften der Masters

## *17 Starts und 8 Medaillen*

Am 20. und 21. Juni fanden in Neu-Isenburg die Hessischen Meisterschaften der Masters im Schwimmen statt. In diesem Jahr war der RSC das erste Mal dort vertreten.

Der Wettkampfatmosphäre bei den Masters ist wesentlich angenehmer als bei den „normalen“ Hessischen Meisterschaften. Generell fällt der Wettkampf viel kleiner aus und es herrscht kein Konkurrenzdruck, wie man ihn sonst kennt. Bei den Masters kann schwimmen, wer 20 Jahre oder älter ist. Gewertet wird dann jeweils in Altersklassen, die jeweils fünf Jahrgänge umfassen. Was mich überrascht hat, war, dass dort auch viele Freizeitschwimmer angetreten sind. Gerade bei den Altersklassen ab 50 sind einige, die mal ne Minute länger brauchen als der Rest, aber genau das macht in meinen Augen den Charakter des Wettkampfs aus – nämlich, dass alle gleich angefeuert und unterstützt werden.

Von uns fuhren neun Schwimmerinnen und Schwimmer mit nach Neu-Isenburg. Der Wettkampf fand im dortigen Freibad statt. Leider wollte das Wetter an dem Wochenende nicht so wie wir, denn es war ziemlich kühl für einen Freibadwettkampf und geregnet hat es natürlich zwischendurch auch immer mal. Trotzdem haben wir uns den Tag nicht vermiesen lassen. Bei 17 Einzelstarts holten wir 8 Medaillen. Unsere 4x50m-Freistil-Staffeln wurden jeweils zweiter von acht Staffeln. Die Mädels mit einer Gesamtzeit von 2:01,03, die Jungs waren in 2:09,35 ein gutes Stück schneller. Und die Zeiten lassen sich auf jeden Fall sehen...

Wenn wir mal nicht im Wasser waren, wurde unter unserem Pavillon fleißig Doppelkopf gespielt oder man stand am Beckenrand um die anderen anzufeuern. Alles in allem war es ein sehr schöner Tag und wenn es zeitlich passt, sind wir im nächsten Sommer auf jeden Fall wieder dabei!



(ms)



Hinten von links: Maria Steinborn, Elena Martin, Kirsten Maurer, Antonia Hocks

Vorne von links: Helmut Hammen, Dorian Schäfer, Magnus Schäfer, Roman Mukhin, Torsten Steinborn

Nicht im Bild: Matthias Zopp

# Europapark

## *Die erste Mannschaft in Rust*

Ein besonderes Highlight der ersten Wettkampfmannschaft war ein gemeinsamer Ausflug in den Europapark, bei dem die Mannschaft auch außerhalb des Wassers eine wunderbare gemeinsame Zeit verbrachte. Wir trafen uns früh morgens am Lachebad um mit mehreren Autos nach Rust zu fahren, wo wir dann auch alle etwa gleichzeitig ankamen. Sogar Heike, Marie-Louise und Helmut sind manche Achterbahnen mitgefahren und wir hatten alle einen schönen sonnigen Tag. Dank der Wasserachterbahnen blieben nicht alle ganz trocken, aber wir sind ja Schwimmer, also macht uns das nicht so viel aus.

(ah)





# Sommerabschluss im Lachebad

---

## *Staffeln und Pizza zum letzten Training*

In der letzten Woche vor den Ferien wurden als Abschlusstraining der ersten und zweiten Wettkampfmannschaft sowie der Wasserballmannschaft gemeinsam viele unterschiedliche Staffeln geschwommen. Dabei hatten wir viel Spaß und haben unserer Kreativität für mögliche Staffelformen freien Lauf gelassen. Auf dem Foto ist eine Staffel mit Weitergeben eines Wasserballs zu schwimmen. Im Anschluss fand mit allen Schwimmern und ein paar Eltern ein gemeinsames Pizzateessen auf der Wiese im Lachebad statt.

Der RSC konnte in der Sommerpause auf eine erfolgreiche und vor allem bezüglich des Schwimmbades in Rüsselsheim auf eine erfreuliche erste Jahreshälfte zurückblicken. Mit der Eröffnung der Traglufthalle gab es endlich wieder die Möglichkeit in Rüsselsheim zu schwimmen und das Trainingsangebot konnte wieder erweitert werden. Auch in der Freibadsaison blieben Trainingsmöglichkeiten im Lachebad erhalten und die Schwimmer konnten sich eifrig auf zahlreiche Wettkämpfe vorbereiten.

Die Wasserballer bekamen in diesem Jahr wieder Zuwachs und konnten nun auch wieder im heimischen Wasser trainieren.

Im ersten Halbjahr wurden außerdem stolze 25 Seepferdchen-Abzeichen abgelegt und die Fortschritte des Nachwuchses in der Helen-Keller-Schule konnten sich blicken lassen.

Nach den Sommerferien lief der Start ins Schwimmtraining leider nicht so gut wie erhofft, die Traglufthalle wurde zwar wie geplant in der letzten Ferienwoche aufgebaut, aber es gab wie im vorherigen Jahr ein paar Probleme mit der Regulierung der Temperatur, was dazu führte, dass es meistens viel zu kalt war zum Trainieren. Dazu kamen kaputte Leinen, sodass es schwierig war mit mehreren Vereinen alle Bahnen des Schwimmbades zu nutzen.

Noch dazu kam, dass die Helen Keller Schule nach den Sommerferien erstmal für mehrere Wochen geschlossen war, sodass teilweise die Kurse in die Traglufthalle verlegt wurden, ein großer Teil des Trainings aber leider ausfallen musste. Schade für die Kinder, die nach der langen Sommerpause noch länger nicht schwimmen konnten und ein ziemlichen Chaos für die Trainer mit der ganzen Organisation.

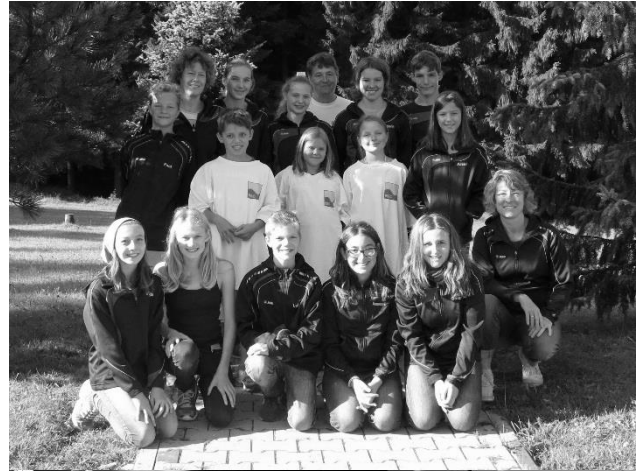
(ah)



# Trainingslager Breitenbrunn

## *Rüsselsheimer Schwimmer aktiv im Erzgebirge*

In der letzten Ferienwoche fährt der Rüsselsheimer Schwimm-Club traditionell mit seinen Aktiven in die Jugendfreizeit, mittlerweile schon 13 Jahre nach Breitenbrunn im Erzgebirge. Dieses Jahr vergnügten sich siebzehn Rüsselsheimer in der weitläufigen Anlage des Sportparks Rabenberg, sowie im direkt angrenzenden Wald nahe der tschechischen Grenze. Neben dem gemeinsamen Hobby Schwimmen, für das zwei Schwimmbecken zur Verfügung stehen, hatten alle viel Spaß beim Beachvolleyball und dem täglichen Völkerballspiel. Da das Wetter mitspielte, erfanden die Nachwuchsschwimmer schnell „Beachvölkerball“. Der Wald bot sich zum schattigen Joggen an, in der Turnhalle konnten sich die Schwimmer mit Bällen aller Größen bis hin zum Pezziball ausprobieren. Als das Wetter dann doch kühler wurde, stand passend ein Ausflug zur Deutschen Raumfahrt Ausstellung in Morgenröte-Rautenkrantz an, der Heimatstadt des ersten Deutschen im All Sigmund Jähn. In einer kurzweiligen Führung bekamen sie die Geschichte der Raumfahrt, sowie deren Errungenschaften für unser tägliches Leben erklärt. Die vielen persönlichen Ausstellungsstücke verschiedener Astronauten, auch von Thomas Reiter, machen die Ausstellung sehr lebendig, so dass eine beeindruckte Gruppe wieder zurück auf den Rabenberg fuhr, um sich am leckeren Buffet zu stärken. Abends stand neben dem beliebten Völkerball auch der Film „Gold-du kannst mehr als du denkst“ auf dem Programm, der einen tiefen Einblick in den Sport bietet. Am Abschlussabend wurde bei Pantomime und Gesellschaftsspielen viel gelacht, so dass am letzten Morgen einige Augen nur ganz schwer aufgehen wollten und nur eine Runde frische Erzgebirgsluft zu Frühstückshunger verhalf. „Nächstes Jahr sind wir wieder dabei“, da waren sich alle einig. Und nicht nur, weil man am Ende der Woche die Trainer ins Wasser schmeißen darf.



# Katharinas Jahr bei den anderen Schwimmern

## *Erfahrungen aus dem Behindertensport*

### **Katharinas Jahr bei den „anderen“ Schwimmern**

Das dritte Jahr im Behindertensport endete für Katharina mit ihrem bislang größten Erfolg: Einem deutschen Meistertitel auf der Kurzbahn in der Jugend A und zwei Vize-Titeln. Nur eine Woche zuvor wurde sie zur Nachwuchssportlerin des Jahres im Hessischen Behindertensportverband ausgezeichnet. Zwei Highlights, die Katharina auf ihrem Weg stärken. Aber wie begann dieses Jahr.

### **Februar: Katharina holt sich Süddeutsche Jugendmeistertitel**

Bei den Offenen Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften im Behindertensport im Darmstädter Nordbad holte sich Katharina gleich drei Mal den süddeutschen Meistertitel in der Jugend A und zwar über 50 und 100 Meter Brust, sowie über 100 Meter Freistil. Vizemeisterin Jugend A wurde sie über 50 Meter Rücken, in der offenen Wertung hinter Paralympics-Teilnehmerin Anke Conradi und der deutschen Rekordhalterin Janina Breuer wurde sie dritte.



Noch während der Wettkampf lief, wurde Katharina nach Viernheim gefahren, um noch die DMS-Mannschaft im zweiten Abschnitt zu verstärken. Dieser Spagat war ihr ausgesprochener Wunsch, sonst wäre sie in Darmstadt nicht geschwommen.

### **April: Geburtstagsfeier mit Medaillen in Berlin**

Ihren Geburtstag und die ersten warmen Frühlingstage verbrachte Katharina zusammen mit fast 600 anderen Schwimmern aus 41 Nationen in der Schwimmhalle bei der 29. Internationalen Deutschen Meisterschaft im Schwimmen der Menschen mit Behinderungen. Vor der Weltmeisterschaft in Glasgow im August nutzten viele Nationen die als „kleine Weltmeisterschaft“ bezeichnete IDM in Berlin für das Erreichen der national gesetzten Qualifikationsnormen. Sehr



erfolgreiche Mannschaften kamen aus Australien, Großbritannien, den USA, Niederlande, Spanien oder Italien. Ein paar der 18.000 Besucher des Live-Streams waren auch vom RSC !

Katharina ging in den vier Tagen auf 9 Strecken an den Start, qualifizierte sich jeden Wettkampftag für die deutschen Jugendfinale am Nachmittag und erkämpfte sich dabei drei Einzelmedaillen, eine mehr wie im Vorjahr. Besonders glücklich war sie über den dritten Platz über 200m Lagen an ihrem 17. Geburtstag, mit der sie sich das schönste Geschenk gemacht hatte. Da dies auch der letzte Wettkampftag war, konnte Katharina mit dem HBRS-Team und ihrer Familie ausgiebig feiern. Von Berlin haben wir leider wieder nicht viel gesehen.



### **November: Doppelter Paukenschlag**

#### **Nachwuchssportlerin des Jahres 2015 im HBRS**

Freitag der dreizehnte war für Katharina ein Glückstag. An diesem Abend wurde verkündet, dass die im RSC für Katharina abgegebenen Stimmen zusammen mit denen anderer Freunde, der Familie und der Schule gereicht haben, sich gegen die vier weiteren Nominierten durchzusetzen. Nach der Verleihung des gläsernen Pokals mit ihrem Namen, meisterte Katharina das erste Interview ihres Lebens vor laufender Kamera und Fotografen. Mit einem großen Blumenstrauß und Gutscheinen bepackt, kam sie zurück an den Tisch zur mitgereisten Familie. Katharina war nach der Anspannung überglücklich und genoss den Rest des Abends beim guten Essen des „Schuhbeck’s Check Inn“ in Egelsbach.

Vielen Dank noch mal für die große Unterstützung aus dem RSC!

### **Deutscher Kurzbahn-Meistertitel in Remscheid**

Bei ihren letzten Meisterschaften als Jugendliche holte sich Katharina den Titel der Deutschen Kurzbahnmeisterin in der Jugend A über 200 Meter Freistil. Ihre Zeit reichte auch zum dritten Platz in der offenen Wertung, in der sie sich ab dem neuen Jahr behaupten muss.

In einem Starterfeld von 158 Athleten aus 62 Vereinen vergrößerte sie ihre Medailiensammlung um eine Gold-, zwei Silber- und drei Bronzemedailien. Besonders stolz können Katharina und ihre Trainer auf die herausragende Leistungssteigerungen über 100 Meter Freistil (1:11,77) und Rücken (1:21,54) sein, die jeweils mit Silber

belohnt wurden. Dritte Plätze erkämpfte sich Katharina über 50 Meter Brust und 200 Meter Lagen, alles in der Wertung Jugend A.

### **.. und die Berufung in den nationalen Nachwuchskader**

Katharinas persönliches Highlight war die Aufnahmezeremonie in den nationalen D/C-Kader, in den die Bundestrainerin Ute Schinkitz jedes Jahr jugendliche Nachwuchsathleten beruft. „Während der Berufungszeremonie hatte ich Gänsehaut“, sagte Katharina.

Der Motivationsspruch auf den Kader-Shirts „I'm on the road to Tokyo 2020“ wird für den ein oder anderen der 12 Athleten richtungweisend sein. Die Paralympics sind auch Katharinas Traum. Die nächsten Schritte auf dem Weg mit offenem Ende kommen für alle im neuen Jahr.

### **Ausblick 2016: Inklusive Süddeutsche Meisterschaften in Darmstadt**

Zum ersten Mal können bei den Süddeutschen Meisterschaften im Behindertensport auch Nicht-Behinderte aus den Vereinen des DSV starten. Dabei werden die Zeiten der Schwimmer im Deutschen Behindertensport Schwimmen (DBS), je nach Art der Einschränkung, über Umrechnungsfaktoren gewichtet und vergleichbar gemacht. Am Ende entscheiden nicht die geschwommenen Zeiten, sondern die erreichten Punkte - entsprechend der DSV-Punkte-Tabelle. Startklassen und somit Gewichtungsfaktoren gibt es für Geistig-, Seh- oder Körperbehinderte, wobei die Schwere der Einschränkung bei Sehbehinderten in drei und Körperbehinderte in zehn Klassen differenziert wird.

Katharina freut sich, wenn eine Mannschaft des RSC mit zu diesem Wettkampf kommt.



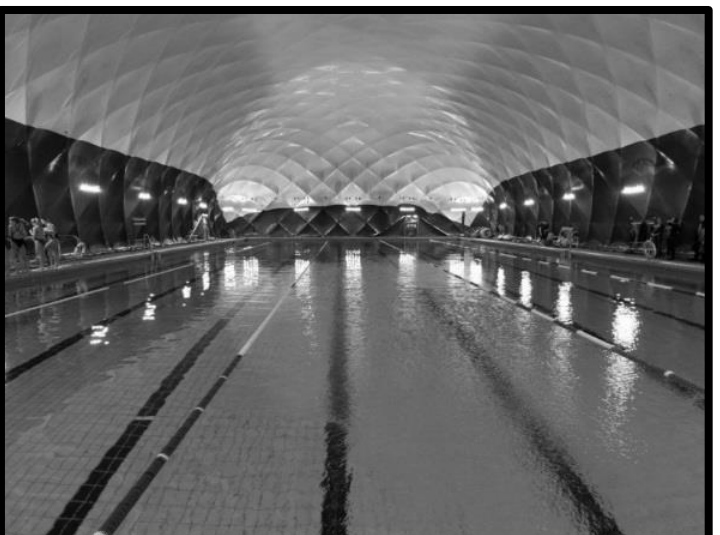
# Trainingsstart in der Traglufthalle

---

## *Eindrücke vom ersten Training*

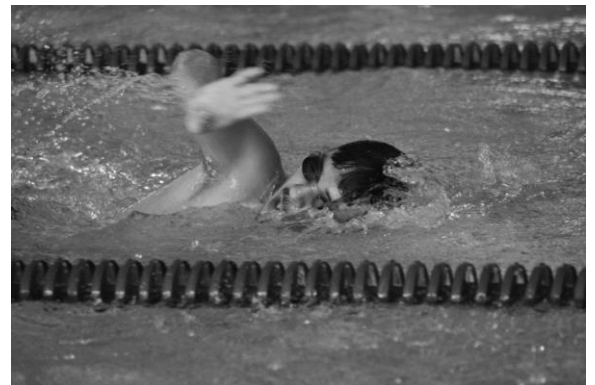
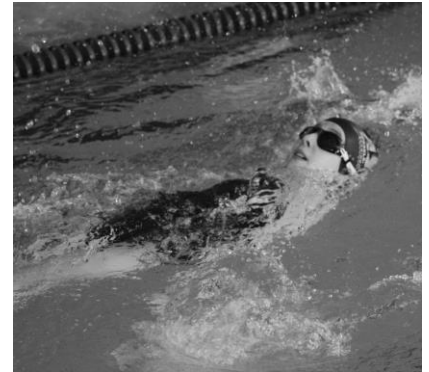
Nachdem die neue Traglufthalle in den Weihnachtsferien bereits im Probebetrieb lief und die letzten Arbeiten an den Umkleiden abgeschlossen waren, war es am Montag, den 12.01., endlich soweit: Der Rüsselsheimer Schwimm-Club konnte nach einer viel zu langen Pause das Training im Lachebad aufnehmen. Der Rüsselsheimer Schwimm-Club bedankt sich bei allen, die diese Lösung mitgetragen und vorangetrieben haben.

Nun ist wieder ein ordentlicher Trainingsbetrieb möglich, der den Schwimmern und den Eltern keine Fahrten in benachbarte Schwimmbäder beschert. Natürlich hoffen wir auch Mitglieder, die sich durch die Hallenbadschließung aus dem Verein abgemeldet haben, nun wieder zurückzugewinnen.



# DMS 2015

## *Bilder aus dem Viernheimer Hallenbad*



# Wasserball

## Wasserball – die etwas andere Art Kontakt zu finden

*Ein Bericht von einer neuen Wasserballerin  
Sabine Dadischeck*



© Sabine Dadischeck

Immer wieder fragen mich meine Freunde warum ich gerade Wasserball gewählt habe. Ob das nicht zu anstrengend wäre? Warum ich gerade so einen Kontaktsport wähle? Ob ich nicht zu alt dafür wäre, damit anzufangen. Also wirklich!

Ich mag Sport und ich mag Teamsport. Klar ganz am Anfang war ich ziemlich nervös. Wie sind die Wasserballer drauf und werde ich das Training schaffen? Wie schwimmt es sich in

einer Traglufthalle und kann das Training da funktionieren? Immerhin habe ich ja schon einige Jahre hinter mir. Also an sogenannter Lebenserfahrung, nicht an Training.

Nach den ersten Trainingseinheiten war mir klar, dass ich bleiben möchte. Das Training ist machbar auch wenn ich gegen Ende im Moment noch das Gefühl habe, dass ich dringend ein Sauerstoffzelt benötige. Der Trainer hat ein richtig gutes Programm in petto und wie ich aus anderen Artikeln erfahren habe war er vor seinem Trainerdasein selbst leidenschaftlicher Spieler. Das ist er natürlich immer noch. Mittlerweile bin ich in der Lage nicht gleich Wasser zu schlucken, wenn ich mich wasserballtretend die Bahn entlang kämpfe, ich schaffe es den Ball ab und zu vernünftig zu fangen, nur mein Wurfstiel ist immer noch der eines Mädchens. Aber wie sagen meine Mitspieler dann in den Fällen immer zu mir? Dass das schon wird.

Wenn ich mir die Gruppe so betrachte, dann habe ich eine tolle, begeisternde und motivierte Mannschaft gefunden. Da gibt es alleine im Nachwuchsbereich 4 neue Mitspieler, die kurz vor mir angefangen haben. Dann gibt es noch eine weitere Spielerin die ebenfalls 2015 mit dem Wasserball angefangen hat, super Hinweise bezüglich unserer Technik hat und dabei immer ein Lächeln drauf hat. Und natürlich der Trainer und jede Menge Jungs, die schon echt lange



© Sabine Dadischeck



Wasserball spielen. Das Tolle an allen Spielern ist für mich die Art und Weise miteinander umzugehen. Das Gefühl als Team zu agieren und etwas gemeinsam zu bewegen. Ich meine damit natürlich nicht nur den Ball oder die Tore. Wasserball ist für mich ein Spiel, da werde ich noch etwas brauchen, bis ich die Regeln verstehe. Dafür ist die Stimmung dabei umso lustiger.

In den letzten Monaten hatte die Gruppe die Trainingsspiele gegen Wiesbaden und Koblenz absolviert. Leider konnte ich nicht dabei sein um sie anzufeuern. Das werde ich auf jeden Fall das nächste Mal nachholen, entweder als Spielerin oder als Fotografin.

Da wir wieder eine Wasserballmannschaft zusammen haben, planen wir im Jahr 2016 wieder regelmäßig an Wasserballspielen teilzunehmen.

Jeden Montag und Donnerstag trainieren wir gemeinsam im Lachebad, feuern uns gegenseitig an und haben einfach Spaß zusammen.

### **Wir suchen dich als neue/n Spieler/in für unsere Wasserballmannschaft.**

Wenn du also Lust hast diesen Sport einmal auszuprobieren, dann wende dich an deinen Trainer,

an den Wasserballtrainer [wasserball2@schwimm-club.de](mailto:wasserball2@schwimm-club.de)

oder an die Geschäftsstelle des Rüsselsheimer Schwimmclubs:

Tel. 06142 3017676 (Anrufbeantworter)

e-mail: [geschaeftsstelle@schwimm-club.de](mailto:geschaeftsstelle@schwimm-club.de)

Die Wasserballer wünschen ein **Gegner Patsch Nass** und ein gutes und positives Jahr 2016



# Aquagymnastik

---

**Aquagymnastik! Wolltest du schon immer mal ausprobieren denn du bewegst dich gerne im Wasser? Komm einfach vorbei!!**

Hallo. Ich bin Pia Bosche und leite die Aquagymnastik / Aquafitness Gruppe. Wir sind eine Gruppe von 18 Teilnehmer/innen und treffen uns Di 19:30-21:00 und Fr 20:00-21:00 Uhr in der Hellen-Keller-Schule in Königstätten. Wir sind eine gemischte, lustige Truppe und halten uns mit viel Bewegung im Wasser zu Musik fit. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle, Stangen, Gewichten oder Terabändern. Im Sommer runden wir unser Programm durch Walking ab. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz. Dieses Jahr organisierte Hanne und Günter eine Wanderung und Magdalena lud zum selbstgemachten Äppler ein. Komm doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf dich.

***Habt Ihr Fragen? Ruf mich einfach an.***

Pia Bosche 06142-71161 oder per mail [boschepia@googlemail.com](mailto:boschepia@googlemail.com)



# Einsteigerkurse Kraultechnik

---



Rüsselsheimer Schwimm-Club bietet an:

## Einsteigerkurs Kraultechnik

Sie schwimmen gerne in ihrer Freizeit und möchten die Kraul-/Freistiltechnik erlernen?

Im Einsteigerkurs werden die optimale Wasserlage, die korrekte Arm- und Beinbewegung, sowie die Atmung vermittelt. Ziel des Kurses ist, mindestens 50 Meter Freistil in ruhigem Kraulstil ohne Unterbrechung zu schwimmen.

Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollen, sind sicheres Schwimmen im tiefen Wasser und Sportgesundheit.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs beschränkt, der 10-wöchige Kurs findet ab Donnerstag, 14. Januar 2015 bis 17. März 2015 von 18:30 bis 19:15 Uhr in der Traglufthalle des Lachebades statt und kostet 100 Euro für Mitglieder, bzw. 140 Euro für Nichtmitglieder (inkl. Versicherung).

Weitere Informationen und Anmeldung unter [technikkurs@schwimm-club.de](mailto:technikkurs@schwimm-club.de)

# AquaNews-Rückblick

## Der RSC vor 10 Jahren

2005

- März 2005: 19 Kreisjahrgangstitel bei den Kreismeisterschaften im Hallenbad in Groß-Gerau im Hallenbad statt.
- April 2005: Die deutschen Meisterschaften im Synchronschwimmen finden in Rüsselsheim.
- April/Mai 2005: 9 Schwimmerinnen und Schwimmer fahren zu den Hessischen Meisterschaften (50m Bahn): Fabienne Dilly, Nina Hempel, Nicole Degen, Julia Kühn, Saskia Poth, Maria Steinborn, Nico Hammen, Martin Kohl, Patrick Kühn.
- Mai 2005: Obwohl dieses Jahr kein Bezirksjahrgangstitel drin ist, gibt es wenigstens 5 Platzierungen auf dem Podest in Darmstadt bei den Bezirksmeisterschaften.
- Juni 2005: Der RSC holt 4 Titel bei den Hessischen Synchronmeisterschaften.
- Juni 2005: Gerhard Weber verteidigt seine Titel über 400m Freistil und 100m Schmetterling bei den Hessischen Mastersmeisterschaften.
- Juli 2005: Saskia Poth und Marc-Oliver Stein werden Vereinsmeister.
- November 2005: Krankheitsbedingt gehen nur 3 Schwimmerinnen und Schwimmer bei den Hessischen Meisterschaften (25m Bahn) an den Start: Saskia Poth, Begüm Kombal und Maximilian Thuy.

### Debüt-Rang wiederholt



### Pressesplitter 2005

**Rüsselsheimer Synchronschwimmerinnen bei Masters-DM Zweite**  
Gemeinsam geht's: Das Masters-Team des Rüsselsheimer SC - (hinten von links) Katja Flach, Christiane Golla, (Mitte von links) Kerstin Schäfer, Kerstin Smolnik, (vorne von links) Katrin Spangenberg und Tina Wurstbauer - ließ in Bonn nur dem SV Gladbeck den Vortritt.

sl. BONN Das Team des Rüsselsheimer SC belegte bei den elften internationalen deutschen Meisterschaften der Masters im Synchronschwimmen den zweiten Platz.  
06.07.2005, Main-Spitze

### RSC-Frauen Zweite im Oberhaus



**DMS Bezirksliga Süd in Rüsselsheim**  
Eifrigste Punktesammlerin des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs: Fabienne Dilly glückte am Samstag über 50 Meter Schmetterling ihr zweitbestes Wettkampfergebnis

Bei den Damen wurde DSW Darmstadt III mit 15046 Zählern souverän Meister. Die Auswahl von Gastgeber Rüsselsheimer SC folgte mit 12781 Punkten auf Platz zwei.  
22.11.2005, Main-Spitze

# Wichtige Telefonnummern

---

Geschäftsstelle: 06142/3017676  
geschaeftsstelle@schwimmclub.de

Kassierer Frank Becker: 06142/738698

## *Sportliche Leiter:*

Heike Gehlhoff (Schwimmen): 06145/5461082

Heike Lehwald (Synchronschwimmen): 06142/65828

Helmut Hammen (Wasserball): 06142/59462



*Der Rüsselsheimer Schwimmclub wünscht allen  
Mitgliedern und ihren Familien ein frohes  
Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Neues Jahr !*

