

AquaNews

www.schwimm-club.de

RSC

Vereinszeitung des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs

2011



15.12.2011

Liebe Kinder, Eltern und Freunde des RSC,

es war mir eine Freude, Ihnen in der AquaNews 2010 unseren neuen und jungen Nachwuchsredakteur Daniel Hupf vorzustellen. Er ist auch für diese Ausgabe verantwortlich und hat, wie ich finde, eine hervorragende Ausgabe zusammengestellt.



In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen unsere Nachwuchsübungsleiter vorstellen. Es sind dies unsere Schüler und Auszubildenden Daniel Hupf, Jasmin Czysch, Robert Gehlhoff, Marlisa Roth, Antonia Hocks, Bianca Kolar, Maria Steinborn und Magnus Schäfer sowie Robert Kolar und Andreas Zangenfeind, die voll im Berufsleben stehen.

Wir als RSC können uns glücklich schätzen, dass wir Nachwuchs aus den eigenen Reihen rekrutieren können. Wie alle Vereine haben auch wir als Schwimmverein das Problem, Übungsleiter zu finden, die neben Schule, Ausbildung oder Beruf bereit sind, Ihre Freizeit für den Verein zur Verfügung zu stellen. Nur so ist es uns möglich, unseren Übungsbetrieb aufrecht zu erhalten.

Nachdenklich stimmt mich dann Kritik von Eltern „hinter“ der Glasscheibe im Hallenbad am Training unserer jungen Übungsleiter und Übungsleiterinnen.

Schön wäre es doch, Wünsche oder Anregungen offen mit dem Übungsleiter zu besprechen. Übrigens: Ich kenn' niemand, der gleich als Bundestrainer angefangen hat.

Nachdenklich stimmt mich auch unsere Mitgliederentwicklung. Seit der Schließung des Lehrschwimmbeckens in der Gerhart-Hauptmann-Schule reduziert sich die Mitgliederzahl unseres Vereins jedes Jahr. Viele Eltern melden Ihre Kinder aus unserem Verein ab, da die zur Verfügung stehenden Trainingszeiten mit dem Schulunterricht kollidieren und weil das Ausweichbecken in der Hellen-Keller-Schule des Öfteren von jetzt auf gleich wegen Verunreinigung geschlossen wird. Dazu kommt dann noch, dass es sich hier nicht um ein Lehrschwimmbecken sondern um ein Therapiebecken mit viel zu warmen Wasser handelt.

Positiv waren in 2011 wieder viele hervorragende sportliche Erfolge und vom RSC ausgerichtete Wettkämpfe. Dazu mehr in dieser Ausgabe. Ermöglicht haben dies unsere Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Kampfrichterinnen, Kampfrichter, viele freiwillige Helferinnen und Helfer des RSC und unser Vorstandsteam. Recht herzlichen Dank Euch allen und all denjenigen, die mit Ihrem persönlichen Einsatz in Sporthallen, Behörden und dem Schwimmbad ebenfalls mit zu unserem Erfolg beigetragen haben.

Ich wünsche allen Kindern und Ihren Familien und allen Freunden des RSC erholsame und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in das Jahr 2012 mit den besten Wünschen für Gesundheit und Erfolg.



Ihr Ingo Hühn

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

Inhalt

	<u>Seite</u>
• Vorwort	2
• Jahresrückblick	4
• Schwimmen	
○ DMS 2011	6
○ Clubmeisterschaft	12
○ Trainingslager Breitenbrunn	14
○ BZMM	16
○ HM in Fulda	18
○ Abzeichentag	20
○ DMSJ 2011	21
• Synchronschwimmen	
○ Süddeutsche AKM	24
○ Kadersichtung	26
○ neue Mini-Mannschaft	28
○ Trainingslager Laubach	29
○ HSV Pflichttest und Kürpokal	31
• Wasserball	
○ Vergangene Saison	32
• Aquagymnastik	34
• wichtige Kontakte	35

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion Ausgabe 2011:

Daniel Hupf (dh)
Autoren:
Heike Gehlhoff (hg)
Heike Lehwald (hl)
und viele weitere...

Redaktionsanschrift:

RSC AquaNews Redaktion
Daniel Hupf
Breslauer Str. 49
65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 45748
aquanews@schwimm-club.de
dahu-sge@arcor.de

Auflage: **100 Stück**

Jahresrückblick 2011

-Aktivitäten des RSC im zurückliegenden Jahr-

Datum	Ereignis
26.01.11	Keine Medaillen aber gute Zeiten bei den hessischen Meisterschaften über die lange Strecke
06.02.11	Die Synchronies werden bei der Sportlerehrung mit Ehrenurkunden ausgezeichnet
14.02.11	Der RSC nimmt erfolgreich am HSV-Pflichttest und Kürpokal des Synchronschwimmen in Fulda teil
30.03.11	Lukas Hahn erringt 9 Titel bei den Kreismeisterschaften in Groß-Gerau
30.03.11	Die süddeutschen Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen finden in Rüsselsheim statt
13.04.11	Karina Martin gewinnt 3 Medaillen bei den hessischen Meisterschaften in Wetzlar
09.05.11	Bilanz der Jahreshauptversammlung: Geschlossenes Bad bleibt Problem
11.05.11	Karina Martin startet bei den Süddeutschen Meisterschaften in Karlsruhe
19.05.11	Sehr gute Ergebnisse bei den Bezirksmeisterschaften: 3. Platz Mannschaftswertung, 2. Platz in der Nachwuchswertung
25.05.11	Die Jüngsten des RSC holen beim Jugendmehrkampf 3 Medaillen
22.06.11	Medaillen für Grünewald, Maurer und Yazdandoost bei den hessischen Jahrgangmeisterschaften
27.08.11	Lukas Hahn und Karina Martin sind neue Clubmeister
15.09.11	RSC-Mannschaften gewinnen 3 von 4 Titeln bei Bezirksmannschaftsmeisterschaften
02.11.11	Die weibliche Jugend D qualifiziert sich bei den DMSJ für den hessischen Endkampf
10.11.11	Der RSC bei den hessischen Meisterschaften in Baunatal und Fulda: Madlen Kolar gewinnt Titel im Zweikampf
20.11.11	Die Abteilung Synchronschwimmen eröffnet eine Mini-Synchronschwimmgruppe für Jahrgänge 2003 und jünger
23.11.11	Weibliche Jugend D holt vierten Platz beim Hessischen Endkampf in Frankfurt-Höchst
24.11.11	Sichtung zum D-Kader im Synchronschwimmen: 10 Schwimmerinnen schaffen den Sprung

... einfach die beste Wahl,
wenn's um Ihr Auto geht!*



Unser Leistungsangebot:

- Verkauf Neuwagen
- Verkauf Gebrauchtwagen
- Verkauf Teile und Zubehör
- Werkstattservice - auch andere Marken
- Unfallinstandsetzung
- Fahrzeugumrüstung auf Autogas
- AU - Abgasuntersuchung
- Technische Abnahmen - TÜV Hessen und Dekra
- Finanzierung und Leasing
- Versicherungsagentur - Nürnberger/Garanta
- Fahrzeugaufbereitung

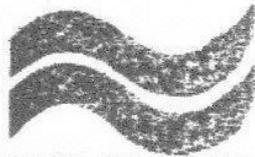


KIA MOTORS
The Power to Surprise™



BOSCH
Service



MAIN  **AUTOHAUS** GMBH

Anton-Flettner - Str.12
65479 Raunheim
Tel. 06142 / 94 69-0
Fax - / 946949
info@main-autohaus.de
www.main-autohaus.de

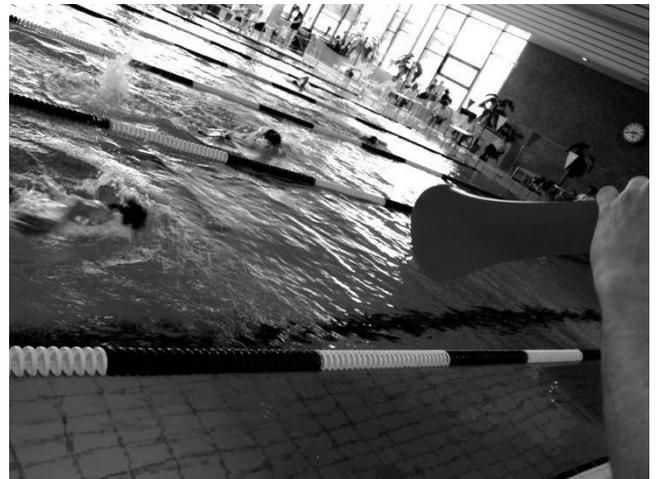
Schwimmen

DMS 2011

Wir leben Schwimmen



Unser Motto-T-Shirt 2011



Starke Unterstützung vom Beckenrand

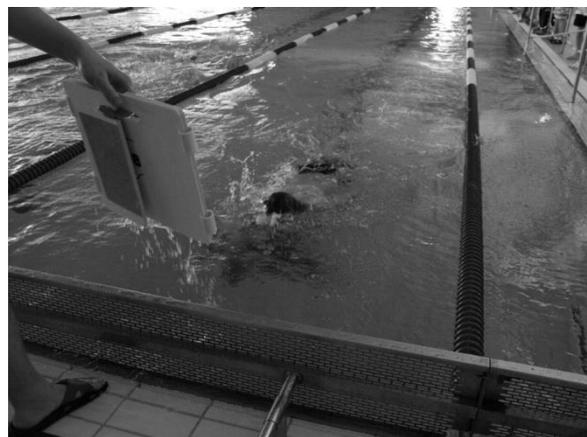


1. Mannschaft RSC DMS 2011 (von links):

Hintere Reihe: Gerhard Weber, Dorian Schäfer, Sebastian Opitz, Magnus Schäfer, Robert Gehlhoff, Martin Kohl, Robert Volb

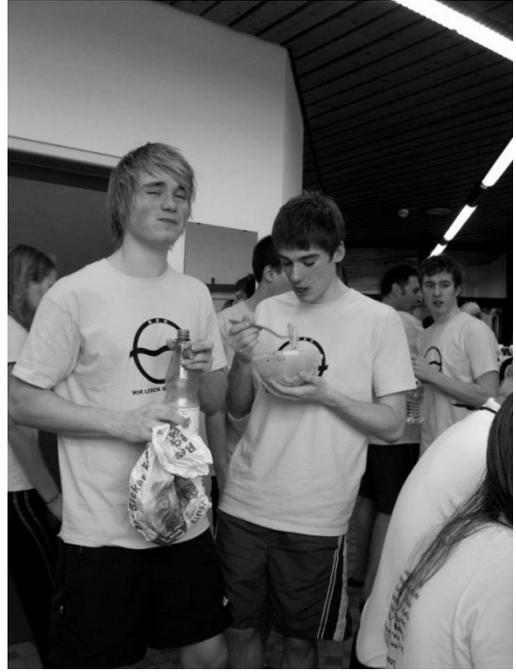
Mittlere Reihe: Vanessa Fritz, Maria Steinborn, Martin Steinborn, Bianca Kolar, Marlisa Roth, Daniel Hupf, Lukas Hahn, Trainer Helmut Hammen

Vordere Reihe: Helena Volb, Lena Kraus, Jasmin Czych, Karina Martin





kleine Stärkung zwischendurch



Was sind die DMS ?

Die **Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen** oder kurz **DMS** sind die Ligenwettkämpfe im Schwimmsport. Wie in anderen Sportarten auch gibt es eine 1. und 2. Bundesliga und absteigend weitere Ligen. Es existieren auch Auf- und Abstiegsregeln. Weil der Schwimmsport aber eine Einzelsportart und keine Mannschaftssportart darstellt, treten in den DMS-Ligen einige Besonderheiten auf.

Ergebnisse DMS 2011 Bezirksliga I

Herren

	Verein	Punkte
1.	SSV Raunheim	12903
2.	SSG Rödermark	12533
3.	TV Groß-Gerau	12277
4.	TSV Pfungstadt	12238
5.	Rüsselsheimer SC	11950
6.	SKV Mörfelden (Absteiger)	11075

Damen

	Verein	Punkte
1.	Viernheimer SC	14255
2.	SSG Bensheim	13717
3.	Rüsselsheimer SC	11915
4.	SSV Raunheim	11638
5.	TSV Pfungstadt	11467
6.	TG Rüsselsheim (Absteiger)	10088

(dh)

Hessische Jahrgangsmesterschaften

Juni 2011: Wann wird es endlich wieder Sommer.....

... fragten wir uns vor den Hessischen Jahrgangsmesterschaften: „Bringt ein Zelt mit! Es wird kalt!“ Im Freibad in Bergen-Enkheim ist es immer windig, sagten mir die „alten Hasen“. Wenn dann noch stürmisches Schauerwetter angesagt ist, heißt es nur „zieht euch warm an“.

Mit winterlichen Funktionsmaterialien ausgestattet standen wir also früh morgens am Beckenrand. Im Wasser war Wellness angesagt, geschätzte 15 Grad wärmer als an Land. Man musste sich eben beeilen, um schnell wieder ins Trockene zu kommen. Das Schöne war: gleiches Recht für alle, egal welche Vereins-Badekeppe man trägt.

Nach dem Motto: Wer jammert hat schon verloren, war die Stimmung in unserem Lager entspannt und gut. Die erste Teamleistung war, das Aldi-Familienzelt aufzubauen. Das traf natürlich ausgerechnet die, die pünktlich kamen. Zusammen mit einigen Iglu-Zelten wurde es sogar richtig gemütlich in unserer kleinen Zelt-Stadt.



Das Kunststück bei Hessischen Mesterschaften ist, überhaupt dort schwimmen zu dürfen! Das heißt, jeder muss sich vorher über Pflichtzeiten qualifizieren. Sind die Sportler dann gut vorbereitet vor Ort, müssen sie „nur“ noch die Leistung abrufen können. Beides gelang unseren Schwimmern Luisa Fritz, Sara Hoffmann, Jil Koschlig, Celine Zangenfeind, Tahani Peters, Vanessa Fritz, Kim Scharning, Carolin Klein, Saskia Schellin, Daniel Diener und den tapferen Jugend-Mehrkämpfern Kai Zimmermann und Madlen Kolar.

Hervorheben möchte ich noch die Medaillen-Leistungen von Noah Yazdandoost, der in seiner Parade-Disziplin drei 3. Plätze belegte. Jasper Grünwald brachte für den Verein zwei Hessen-Jahrgangstertitel mit nach Rüsselsheim. Franziska Maurer schwamm ebenfalls in Medaillenträngen und gewann drei Mal Silber und zwei Mal Bronze.

Aus Trainersicht ist jede Qualifikation für die Hessischen ein Erfolg. Wer es dann noch unter die ersten zehn schafft darf sich schon eine extra dicke Scheibe vom Erfolgskuchen abschneiden.

Die Top-Form unserer Athleten an diesem Wochenende blieb auch den Landestrainern nicht verborgen: Deren Auswertung der Bestzeitenquote aller größeren Vereine an diesem Wettkampf ergab für unsere Athleten 83% Bestzeiteausbeute. Damit lagen wir ganz weit vorn und wurden als positives Beispiel öffentlich gelobt.

Weiter so! Bleibt mit Spaß und guter Laune dabei. Und bei hoffentlich besserem Wetter greifen wir nächstes Jahr wieder an!

Marie-Louise



Clubmeisterschaften

27.08. fanden wie in jedem Jahr unsere Clubmeisterschaften statt. Als um 10:00 Uhr der Wettkampf begann, waren wieder viele kleine wie auch große Kinder da. Unsere kleinsten Kinder (Jahrgang 2004 und jünger), durften, wenn sie auch schon konnten, 25 Meter Freistil und 25 Meter mit dem Schwimmbrett schwimmen. Diese wurden unsere „Miniclubmeister“. Für ihre tolle Leistung bekam jedes Kind ein Pokal, wie auch eine Urkunde. Die nächste Jahrgangsguppe war 2003 und 2002. Die Kinder konnten 50 Meter Freistil, 50 Meter Brust und 50 Meter Rücken schwimmen. Ebenfalls dass gleich schwimmen mussten wie folgt gewerteten Jahrgänge 2001/2000, 1999/1998 und 1997/1996. Die älteren Jahrgänge sprich 1995 und Älter wurden offen gewertet.



Um Clubmeister zu werden müssten alle drei oben genannten Strecken sowie 50 Schmetterling und 200 Lagen geschwommen werden. Ab dem Jahrgang 2003 werden pro Jahrgang die besten drei ermittelt und mit Medaillen geehrt. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Ebenfalls wird noch ein Clubbester und eine Clubbeste in den Jahrganggruppen ermittelt, dass heißt es gibt eine Beste und einen Besten im Jahrgang 2001/2000 usw...

Clubmeister und Clubmeisterin wird der/die Beste die im gesamten Verein, die schnellste Zeit geschwommen ist, in allen Strecken.

Nachdem der Wettkampf sehr zügig, dennoch entspannt durchgeschwommen wurde, kam die bekannte Familienstaffel



dran. Was bedeutet die Familienstaffel? Es müssen je drei aus einer Familie schwimmen. Der erste mit Brett, der zweite mit einem Wasserball und der letzte mit einer Nudel. Die schnellsten drei Familien erhielten eine große Haribo-Packung. Da aber nur drei Familien starteten ging die Rechnung gut auf. Dennoch schade, ich hoffe im nächsten Jahr sind die 6 Bahnen wieder voll belegt. Unter anderem wird jedes Jahr eine gemischte Kinderstaffel geschwommen. Jedes Kind schreibt auf einen Zettel seinen Namen und wirft diesen in eine dafür vorgesehene Losbox. Nach der Ziehung verteilen sich die Kinder (von groß bis klein) auf den Bahnen und schwammen um die Wette. Jedes Kind erhielt Gummibärchen. Den ganzen Tag über wurden Badekappen, Badehosen, Badeanzüge und T-Shirts verkauft. Da danach die Siegerehrung nicht im Waldschwimmbad mit anschließendem Grillen stattfand, wurde alles in kleiner

Form im Schwimmbad durchgeführt. Es wurden Würstchen gegrillt und um Salate- und Kuchenspenden gebeten. Nach dem Wettkampf beendet war wurde in einer gemütlichen Runde gegrillt, gegessen und die Kinder mit Medaillen, Urkunden und Pokalen geehrt.

Jasmin Czysch



Titel	Jungen (Jahrgang)	Mädchen (Jahrgang)
Clubmeister	1. Lukas Hahn (1995) 2. Robert Volb (1996) 3. David Irmer (1995)	1. Karina Martin (1997) 2. Maria Steinborn (1994) 3. Antonia Hocks (1995)
Jg. 95 und Älter	1. Robert Volb-Nyeste (1995) 2. Magnus Schäfer (1994) 3. Robert Gehlhoff (1993)	1. Maria Steinborn (1994) 2. Marlisa Roth (1994) 3. Antonia Hocks (1995)
Jg. 96 und 97	1. Lukas Hahn (1996) 2. David Irmer (1996) 3. Martin Steinborn (1996)	1. Karina Martin (1997) 2. Vanessa Kolar (1997) 3. Mina Bertsch (1997)
Jg. 98 und 99	1. Noah Yazdandoost (1998) 2. Daniel Diener (1998) 3. Marcel Irmer (1998)	1. Helena Volb (1998) 2. Carolin Klein (1998) 3. Saskia Schellin (1998)
Jg. 00 und 01	1. Jasper Grünwald (2000) 2. Kai Zimmermann (2001) 3. Robin Gattnar (2000)	1. Celine Zangenfeind (2000) 2. Luisa Fritz (2000) 3. Madlen Kolar (2001)
Jg. 02 und 03	1. Leon Herrlich (2003) 2. Daniele Nicoletti (2002) 3. Louis Löhr (2002)	1. Julia Schuck (2002) 2. Katharina Mauer (2003) 3. Lilian Daum (2002)



Trainingslager Breitenbrunn

Mannschaftszusammenhalt im Vordergrund

Wie jedes Jahr waren wir in der letzten Woche unserer Sommerferien im Trainingslager in Breitenbrunn. Die 6h Busfahrt bis ins Erzgebirge waren auch kein Problem für uns dank des Fernsehers im Bus. Von den Trainern fuhren Helmut, Heike, Marie-Luise und Jasmin mit. Gleich nach der Ankunft verteilte Heike unsere Zimmer. Nachdem wir so lange hin und her getauscht hatten, bis alle zufrieden waren, konnten wir endlich Zimmer beziehen. Diesmal waren wir über das ganze Gelände verteilt. Im Hauptgebäude machten wir uns es in zwei Stockwerken gemütlich, auch über der Sporthalle fanden wir Platz. Die erste Mannschaft konnte die Vorzüge eines eigenen Hauses ganz ohne die wachsamen Augen der Trainer genießen.

Das Training war wie immer anstrengend. Abwechselnd wurden wir in Schwimmhalle und Kraftraum, beziehungsweise Turnhalle, von den Trainern gequält. Nachdem wir anfangs erst einmal leicht eingestiegen waren nach der langen Sommerpause, wurde es allmählich immer anstrengender. Doch wir konnten uns mit dem guten Essen wieder stärken. Das Nudelbuffet fand wie auch im letzten Jahr große Begeisterung. Auch das alljährliche Grillen kam gut an.



Die Jugendvertreter, Robert, Jasmin und Daniel haben sich dieses Jahr etwas Besonderes ausgedacht: Um den Mannschaftszusammenhalt zu stärken, wurden den Kindern die Augen mit einem Tuch verbunden. Dann wurden wir in Schlangen gereiht und über das Gelände geführt. Der Schlangenkopf musste dann dafür sorgen, dass seine Schlange nicht auseinanderbrach. Da das Gelände heimtückische Fallen wie Bäume und Treppen stellte, war besondere Vorsicht

geboden. Vertrauen war hier lebenswichtig, wobei es manchmal schmerzhaft sein konnte.



Natürlich wurden auch wieder Streiche gespielt. Mit Reis gefüllte Luftballons und Wasserbecher, die im Zimmer verteilt standen, sorgten für einige Aufregung. Vor allem, da man das ganze Zimmer vorher ins Bad räumen musste, damit die Wasserbecher großflächig auf dem Boden aufgestellt werden konnten. Die Zimmerbewohner waren so eine Weile beschäftigt, bis sie es sich wieder gemütlich machen konnten.

Eine Attraktion dieses Jahr war auch die Mountainbike- Tour. Vom Rabenberg bekamen wir die Räder ausgeliehen. Dann ging's für die erste und zweite Mannschaft in zwei getrennten Touren jeweils mit einem Führer in den Wald. Das war auch nicht zu unterschätzen, da das Erzgebirge viel hügeliger ist, als so manch einer vermutet hatte. Aber mit einigen Pausen



meisterten wir auch diese etwas ungewohnte Sportart. Begeistert konnten die mutigsten zeigen, wie schnell sie die steilen Wege hinuntersausen konnten.

So war das Trainingslager wieder einmal ein großer Erfolg und wir freuen uns alle schon auf das nächste Jahr!

Maria Steinborn



Bezirksmannschaftsmeisterschaften

Große und kleine Schwimmer gemeinsam im Bezirk

Die neue Saison begann mit der Mannschaftsmeisterschaft des Bezirks Süd am 10.09.2011 in Viernheim. Pünktlich zum Mannschaftswettkampf meldete sich die „Dusselige Mannschaftsdezimierende Schwimmergrippe“ – kurz DMS genannt beim RSC!

Dieses Mal, traf sie die beiden Jungenmannschaften mit voller Härte. Und bei den Damen, waren vier Schwimmerinnen zum Lehrgang für die Sportassistenten-Ausbildung, was ja auch sein muss. Im Bus, der einen extra längeren Anfahrtsweg machte, wurden dann beide Mannschaftsaufstellungen fieberhaft hin und her geschoben, und so hatten wir beim Eintreffen zwar weniger Zeit zum Vorbereiten, aber eine neue Mannschaftsaufstellung. Allerdings auch keine stimmigen Startkarten mehr und vier fragende Mannschaften. Also musste eine „selbsttragende“ Idee her und wir einigten uns darauf, dass die Schwimmer der ersten Mannschaften die Schwimmer der zweiten Mannschaften mit zum Start nehmen. Und das hat SUPER geklappt- keiner hat seinen Start verpasst, alle Teilnehmer konnten sich wieder etwas entspannen und mit tatkräftiger Hilfe von Claudia Martin habe dann auch etwas durch schnaufen können und die guten Wettkampfleistungen dann auch gesehen!!!

Immerhin waren noch 38 neue persönliche Bestleistungen zu bejubeln und vor allem löste das Endergebnis ein RSC-Freudenjubiläum aus. Da leider nur 10 Mannschaften angetreten waren und vier davon von unserem Verein kamen hieß die Devise nur Flucht nach vorn. Die Stimmung war gut, die Motivation wurde im Wettkampferlauf auch immer besser und der „Kuchen für Alle“ schmeckte lecker.

Drei der vier Titel gingen am Ende auf unser Konto und dazu noch 275,00 €

Siegprämie – die noch verplant werden darf!

In der ersten Klasse der Frauen, in der fünf Mannschaften antraten, gewannen das RSC-Team mit 9650 Punkten vor den Damen des SVS Griesheim mit 9239 Punkten und dem Team des SV Blau-Gelb Dieburg mit 9214 Punkten, die 1. Damenmannschaft des Ausrichters Viernheimer SV kam auf den 4. Rang (8998) und die Damen des TV Groß-Gerau belegten den fünften Platz (6658).

Die Wertungsklasse 2 der Damen war leider nur mit der 2. Mannschaft des Rüsselsheimer SC besetzt und die jungen Schwimmerinnen konnten am Ende auf 7807 Punkten stolz sein.

Bei den Herren siegte in der Wertungsklasse 1, die Mannschaft des SVS Griesheim mit 9143 Zählern vor der 1. Herrenmannschaft des Schwimmclubs, die 8711 Punkte erreichte und dem Team vom Viernheimer SV mit 7564 Zählern.

Auch bei den Herren war leider nur eine Mannschaft in der 2. Klasse am Start. Trotz großer Besetzungsschwierigkeiten schlugen sich die Kleinsten des RSC ganz beachtlich und beendeten den Wettkampf mit 3905 Punkten, wobei sie nur auf zwei Strecken keine Wertung erreichen konnten.

Diese Meisterschaften wurden mit einem verkürzten DMS Programm geschwommen, bei dem die Strecken 200 m Schmetterling, 400 m Lagen und die langen Freistilstrecken (800 /1500 m) entfallen und die 100 m Lagen zusätzlich in das Programm aufgenommen wurden.

Wenn ich in den Tagen nach diesem Wettkampf zurück dachte, war ich immer wieder begeistert wie schön die Zusammenarbeit der Großen und Kleinen des RSC funktioniert hat. Denn beide personell so stark dezimierten Mannschaften bewiesen einmal mehr, dass hier alle Schwimmer einen Beitrag zum guten Gelingen eines Mannschaftswettbewerbes leisten können.



Mit dabei waren:

1. **Mannschaft Damen:** Jasmin Czysch, Jessica Süner, Elena Martin, Dana Hofmann, Nora Yazdandoost, Karina Martin und Mina Bertsch
2. **Mannschaft Damen:** Paula Diehl, Saskia Schellin, Carolin Klein, Kim Scharning, Lara Herrlich, Sara Hoffmann, Celine Zangenfeind, Jil Koschlig, und Madlen Kolar
1. **Mannschaft Herren:** Robert Gehlhoff, Daniel Hupf, Magnus Schäfer, Martin Kohl, Martin Steinborn, Darian Roth, Noah Yazdandoost
2. **Mannschaft Herren:** Daniel Diener, Marcel Irmer, Jasper Grünwald, Omid Asalat, Robin Gattnar, Dylan Berndt, Leon Herrlich

(hg)

Hessische Jahrgangsmesterschaften

Die Jahrgänge 1998-2001 in Fulda

Die sieben Rüsselsheimer Schwimmerinnen und Schwimmer starteten am Samstag dem 05.11.2011 schon früh und machten sich auf den Weg nach Fulda zum Sportbad „Ziehers“. Bereits um 8.30 Uhr begann für sie mit dem Einschwimmen ein unvergessliches Wochenende mit 14 persönlichen Bestleistungen bei 24 Starts. Alle waren ganz aufgeregt, denn schließlich sind die Hessischen Meisterschaften immer etwas ganz Besonderes. Vor allem für unsere „Kleinen“.

Madlen Kolar (Jahrgang 2001) ging als erstes über 200m Rücken an den Start und verpatzte vor lauter Aufregung die Rückenwende, was sie auf dieser Strecke leider disqualifizierte. Nach dem kurzen Ärger darüber, dass nun nichts mehr aus ihrer guten Startposition im Disziplindreikampf Rücken werden konnte, kam Madlen über die restlichen Strecken richtig in Fahrt. Mit vier persönlichen Bestleistungen erschwamm sie sich den dritten Platz über 100m Schmetterling (1:27,60). Den zweiten Platz belegte sie über 100m Lagen in einer Zeit von 1:25,54 Minuten und schließlich setzte sie sich mit ihrer beeindruckenden Zeit von 0:36,16 Minuten über 50m Schmetterling im Disziplinweikampf Schmetterling an die Spitze (618 Punkte). Ein sehr erfolgreiches Wochenende für die Zehnjährige. Auch Luisa Fritz (Jahrgang 2000) legte eine bemerkenswerte Leistung ab. Ihre beiden Starts über 100m Brust (1:34,07) und 100m Freistil (1:15,46) beendete sie jeweils mit einer persönlichen Bestleistung. Über 100m Brust belegte sie einen stark umkämpften zehnten Platz. Im selben Jahrgang erschwamm Sara Hoffmann über 100m Brust in einer Zeit von 1:33,37 den sechsten Platz. Ein weiteres Mal belegte Sara den sechsten Platz über 200m Brust (3:18,51) und belegte in Kombination mit der 50m Bruststrecke und der Schnapszahl von 999 Punkten einen guten achten Platz im Disziplindreikampf Brust. Die dritte 2000erin im Bunde, Celine Zangenfeind, konnte sich ebenfalls über ihre Leistungen freuen. Mit dem ersten ihrer acht Starts legte sie mit einer persönlichen Bestzeit von 0:32,43 Minuten über 50m Freistil den Grundstein für die Bronzemedaille im Disziplindreikampf Freistil. Eine knappe Entscheidung, aber durch ihre Verbesserung von fast zwei Sekunden auf 200m Freistil (2:36,45) reichte es mit 1188 Punkten für einen Platz auf dem Treppchen.

Auch die Jungen vertraten ihre Ehre prächtig. Kai Zimmermann (Jahrgang 2001) ging als erstes an den Start und verbesserte seine 200m Rücken Bestleistung um stolze zehn Sekunden (3:17,33). Das reichte für einen neunten Platz in seinem Jahrgang, welchen er über den Disziplindreikampf Rücken sogar halten

konnte (540 Punkte). Noah Yazandoost (Jahrgang 1998) startete an diesem Wochenende über den Disziplindreikampf Brust. Nachdem er sich samstags über 100m Brust in einer Zeit von 1:19,51 warm geschwommen hatte, glänzte er am Sonntag ausschließlich mit Bestleistungen. In der Zeit von 0:36,24 Minuten absolvierte er die 50m Brust und mit einer Verbesserung von 5 Sekunden über 200m Brust (2:53,00) rutschte er mit drei winzigen Punkten am sechsten Rang im Disziplindreikampf vorbei (1224 Punkte/7.). Daniel Diener ging an diesem Wochenende einmal an den Start. Auch er kann sich über eine persönliche Bestzeit freuen. Er schlug über die 100m Bruststrecke nach 1:26,55 Minuten an und wurde damit 14. in seinem Jahrgang. Insgesamt war es ein spannendes, interessantes und schönes Wochenende, was nicht zuletzt durch die Übernachtung in Fulda abgerundet wurde. Danke an unsere Trainer. Sie haben die guten Leistungen der Schwimmer ermöglicht.

Herzlichen Glückwunsch!

Bianca Kolar

Weitere Ergebnisse:

Mädchen: Jg. 2001: Madlen Kolar: 100m Rücken (1:29,54/7.); Jg. 2000: Celine Zangenfeind: 100m Lagen (1:27,63/19.), 100Schmetterling (1:31,81/13.); Jungen: Jg.2001: Kai Zimmermann: 100m Rücken (1:32,81/12.), 50m Rücken (0:44,13/60.), 200m Brust (3:47,85/12.)



Teilnehmer der „kleinen“ Hessischen:

hintere Reihe (von links): Noah Yazandoost, Sara Hoffmann, Luisa Fritz, Kai Zimmermann
vordere Reihe: Madlen Kolar, Celine Zangenfeind, Trainerin Marie-Louise Ganz

Abzeichentag

Hoffnung auf das nächste Jahr



Leider war die Bilanz des Abzeichentags dieses Jahr ziemlich ernüchternd. Nicht einmal 30 Abzeichen konnten abgenommen werden. Deshalb der Aufruf für nächstes Jahr:

03. Oktober 2012

**Abzeichentag des
RSC !**



Auch für Nicht-Mitglieder !

**Alle Schwimlabzeichen – von
Seepferdchen bis Hai !**

Mehr Infos bei allen Trainern und per Mail an die Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@schwimm-club.de

DMSJ 2011

Weibliche D-Jugend qualifiziert sich für Endkampf

Der Ausrichter der DMSJ (Bezirk-Süd Vorkampf) waren in diesem Jahr wieder wir. In den Wochen vor dem 29.11.2011 fiel noch viel Arbeit an. Aber dank unserer engagierten Eltern und Trainern und den vielen fleißigen Helfern konnten wir das Wochenende erfolgreich meistern. Mindestens ebenso erfolgreich waren die Leistungen unserer Mädchen Mannschaft der D-Jugend (Jg. 2000/2001). Sie starteten mit einem sehr starken Team, welches aus Luisa Fritz, Sara Hoffman, Madlen Kolar und Celine Zangenfeind bestand. Sie belegten mit der Gesamtzeit von 26:30, 02 Minuten einen starken zweiten Platz hinter dem DSW 1912 Darmstadt (25:46,47). Mit dieser Zeit belegten sie den fünften Platz (von 21) in ganz Hessen und qualifizierten sich somit für den Endkampf wenige Wochen später. Diese Zeit nutzten die Mädels und trainierten nochmal auf Hochtouren und somit wurde auch das Endkampf-Wochenende in Höchst zum vollen Erfolg für den Rüsselsheimer SC. Jil Koschlig sprang für Tahani ein und so gingen die Mädels zuversichtlich an den ersten Start über 4 x 100 m Freistil. Schon hier zahlte sich das gute Training aus. Sie verbesserten sich um sieben Sekunden und schlugen in der Zeit von 5:07,32 Minuten kurz hinter der Mannschaft von Gelnhausen an. Bei der anschließend folgenden Brust Staffel bestätigten sie ihre gute Zeit aus dem Vorkampf (6:30,48) und ließen Gelnhausen 14 Sekunden hinter sich zurück. Der Puffer von nun 10,97 Sekunden auf Eschborn und 12,72 Sekunden auf Gelnhausen schwand in der Rückenstaffel schnell dahin. Die Rüsselsheimer Talente schlugen nach 6:00,45 Minuten an. Dies bedeutete eine Verbesserung von über 7 Sekunden zum Vorkampf. Gelnhausen und Eschborn waren aber schneller. Davon ließen sich die fünf nicht unterkriegen. Sie starteten kampfesmutig mit der 4 x 50 m Schmetterling Staffel und beendeten sie mit drei Bestzeiten nach 2:40,68 Minuten. Durch den unerwarteten zweiten Platz von Gelnhausen (2:29,47) setzten sich diese wieder vor unsere Mädels. Die Rüsselsheimerinnen dachten nicht mal daran jetzt aufzugeben und gaben in der Lagenstaffel

nochmal ihr Bestes. Sie lagen von Anfang an vor ihren Konkurrentinnen und schlugen als viertes nach 5:43,04 Minuten an. Hiermit verbesserten sie ihre Zeit aus dem Vorkampf um über 13 Sekunden und konnten sich damit wieder vor der Gelnhausener Mannschaft (5:48,35) ansiedeln. Dies bedeutete den vierten Platz für unsere Talente. Mit einer Gesamtverbesserung von 28,54 Sekunden und 11 persönlichen Bestleistungen haben sie sich diesen Platz wirklich verdient.

Bianca Kolar

Herzlichen Glückwunsch!



Erfolgreich im Endkampf: (von links) Jil Koschlig, Sara Hoffmann, Trainerin Heike Gehlhoff, Celine Zangenfeind, Trainerin Marie-Louise, Madlen Kolar, Luisa Fritz



**„Den ganzen Tag
Musik
hören!“**

**iPod
nano
sichern***

Einfach ein bisschen besser!

Überzeuge Dich selbst!

Wie einfach es ist Kunde der Rüsselsheimer Volksbank eG zu werden und dafür auch noch belohnt zu werden, erfährst Du von unseren Beratern.

* Voraussetzung ist ein aktives Gehaltskonto und eine Mitgliedschaft bei der Rüsselsheimer Volksbank eG. Die Verteilung der Prämien erfolgt nach einem Punktesystem. Für Abschlüsse bestimmter Produkte gibt es eine festgelegte Punktzahl. Nur einmalige Inanspruchnahme pro Kunde möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Angeboten. Begrenztes Kontingent.

Bahnhofstr. 15-17, 65428 Rüsselsheim
Telefon 0 800 / 857 9999
www.R-Volksbank.de/musthave

Rüsselsheimer
Volksbank eG 

Synchronschwimmen

47. Auflage der süddeutschen Altersklassenmeisterschaft

Lea Goeres und Clara Becker erschwammen sich Silber in Rüsselsheim

Der Rüsselsheimer SC hat im vergangenen Jahr eine gute Figur als Gastgeber gemacht. Daher wurde der Verein etwa elf Monate später erneut mit der Ausrichtung der süddeutschen

Altersklassenmeisterschaften im Synchronschwimmen betraut. Und so fanden sich am vergangenen Wochenende bei der 47. Auflage etwas mehr als 120 Teilnehmerinnen aus 15 Vereinen im Hallenbad ein und bewarben sich um die Titel in zwölf Wettkampfkategorien.

Die Schwimmerinnen des RSC machten eine äußerst gute Figur. So stießen alle Teilnehmerinnen, Duette und Gruppen in die Top Ten vor. Etwas Pech hatte die Gruppe im Kombinationswettbewerb. Nach einer ansprechenden Vorstellung

fehlte den neun 14 bis 19 Jahre jungen Damen nicht einmal ein ganzer Punkt zum Bronzerang. So blieb Saskia Poth, Sarah Degenkolb, Liga Birze, Nathalie und Aileen Leitzbach, Anika Langsteiner, Lea Goeres, Clara Becker sowie Julia Ludwig nur der undankbare vierte Platz. Dieses Schicksal teilte Anika Langsteiner als Solistin in der Altersklasse A.

Eine Medaille, eine silbern glänzende, durfte der RSC aber dann doch noch bejubeln. Das Duett Lea Goeres und Clara Becker erschwamm sich hinter der SSG Reutlingen/Tübingen auf Platz zwei der Altersklasse B. 2010 hatten sich die beiden 15-Jährigen in der Altersklasse C noch mit dem 13. Rang zufrieden geben müssen.



Weniger als ein Punkt fehlte zum Bronzerang: Die Gruppe des Rüsselsheimer SC belegte bei den süddeutschen Altersklassenmeisterschaften im heimischen Hallenbad den undankbaren vierten Rang.

Ergebnisse:

Solo, Altersklasse (Ak) C: 1. Katharina Plail (SB Delphin Augsburg) 115,997 Punkte; 7. Aileen Leitzbach (Rüsselsheimer SC/RSC) 107,969; Ak A: 1. Carina Dornauf (Erster Sodener SC) 134,827; 4. Anika Langsteiner (RSC) 124,327.

Duett, Ak B: 1. SSG Reutlingen/Tübingen 112,178; 2. Lea Goeres/Clara Becker (RSC) 107,302.

Kombination: 1. Erster Sodener SC 66,836; 4. RSC (Saskia Poth, Sarah Degenkolb, Liga Birze, Nathalie Leitzbach, Julia Ludwig, Anika Langsteiner, Lea Goeres, Clara Becker, Aileen Leitzbach) 62,588.

Bericht Main-Spitze



Sichtung für den Hessischen D-Kader Synchronschwimmen

10 von 25 Plätzen für Rüsselsheimer Synchronschwimmerinnen

Vom 19. bis 20.11.2011 fand in der Sportschule Frankfurt die Sichtung für den Hessischen D-Kader 2012 statt. Im Laufe von 2 Tagen mussten sich 43 Teilnehmerinnen, darunter 12 Rüsselsheimer Synchronschwimmerinnen, verschiedene Tests unterziehen. Unter anderem wurde die Beweglichkeit, Schwimmtechniken und Synchronschwimmtechniken abgefragt. Die beste Gesamtleistung erbrachte Anika Langsteiner vom RSC mit 87,08 Punkten von 100 möglichen Punkten. Die Zweitplatzierte hatte bereits 20 Punkte weniger. Besonders hervor zuheben ist auch die Leistung von Merit Hogen (RSC) die mit ihren gerade mal 10 Jahren den 9. Platz belegte und damit als jüngstes Mitglied den Sprung in den D-1 Kader geschafft hat.

Alle Schwimmerinnen zeigten hervorragende Leistungen, das erbrachte uns ein super Gesamtergebnis.

(hl)

Folgende Schwimmerinnen wurden in den D-Kader nominiert:

D-1 Kader

Anika Langsteiner	1994
Clara Becker	1996
Aileen Leitzbach	1997
Emily Hermann	2000
Lisa Otterbach	2000
Merit Hogen	2001

D-2 Kader

Chiara Heyer	2001
Lea Großmann	2002
Lilian Daum	2002
Mareike Becker	2002

Wir gratulieren allen Schwimmerinnen für die tollen Leistungen.



vordere Reihe von links:

Lea Bock, Emily Hermann, Jolina Niendorf, Mareike Becker, Lilian Hermann, Chiara Heyer

hintere Reihe von links:

Clara Becker, Anika Langsteiner, Lisa Otterbach, Merit Hogen, Lea Großmann



FAHRSCHULE

HARTMUT KAUFMANN

WALTER-FLEX-STRASSE 60

65428 RÜSSELSHEIM

WWW.HARTMUT-KAUFMANN.DE



Dürfen wir vorstellen !

Die neue Synchronschwimm-Mini-Mannschaft



Am Sonntag, den 20.11.2011 eröffneten wir eine Mini-Synchronschwimm Mannschaft. Wir waren überwältigt wie viele Mädchen mit ihren Eltern den Weg ins Hallenbad gefunden hatten. Es waren 12 Mädchen im Alter von 5 – 8 Jahren.

Die Mädchen gingen mit ihrer Trainerin Beate und ohne Eltern schon ins Schwimmbad und absolvierten ihre ersten Übungen. Die Eltern bekamen noch im Foyer eine kurze Übersicht über „Synchronschwimmen“. Danach begaben sich auch die neugierigen Eltern ins Schwimmbad und schauten interessiert ihren Töchtern zu.

Am Ende der Stunde konnten die „Kleinen“ sich noch eine kurze Darbietung anschauen um sich einmal ein Bild von dem zumachen was sie bei uns lernen werden.

Wir hoffen es hat den Schwimmern viel Spaß gemacht.

EUER SYNCHROTEAM

Trainingslager in Laubach

Auch in diesem Jahr haben die Synchronies ein Trainingslager in den Herbstferien durchgeführt. In diesem Jahr trainierten wir vom 17. – 21.10.2011 im Frei- und Hallenbad in Laubach. Für die Trainerinnen, insbesondere für Sabine begann der „Stress“ aber bereits einige Tage vor dem Trainingslager – ein Steuergerät am Vereinsbus war kaputt und konnte auch kurzfristig nicht repariert werden. Somit mussten wir Eltern bitten, die Kinder nach Laubach zu fahren und auch wieder abzuholen. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei den Chauffeuren bedanken.



Am 17.10 um 09:00 Uhr ging es dann endlich los. Nachdem wir die Zimmer bezogen hatten und unser erstes Mittagessen zu uns genommen hatten, ging es auch schon in die Schwimmhalle. Die Mädels absolvierten 2 Stunden Wassertraining und waren mit einem Bärenhunger um 18:30 Uhr wieder beim Abendessen. Da wir leider keine Autos vor Ort

hatten, konnten wir auch keinen Ausflug in diesem Jahr machen. Also überlegten sich die Trainer eine Überraschung für Mittwochnachmittag und die Mädels studierten etwas für unseren letzten gemeinsamen Abend am Donnerstag ein.

Am Dienstag standen dann zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Wir haben zum Einen Konditionstraining und zum Anderen Synchronschwimm-Bahnen trainiert. Dabei entdecken wir, dass Wassertreten viel lustiger und leichter ist, wenn man dabei klatscht und singt. Für die anderen Schwimmer und Badegäste wurde es dann immer laut in der Halle. Ich musste spontan an ein Bootcamp denken. Sabine gab dabei den Instrukteur, der eine Liedzeile vorsingt und die Mädels antworteten dann im Chor. Es war schon sehr lustig anzusehen und die Mädels hatten wirklich Spaß beim Wassertreten.

Für Mittwochnachmittag war dann unsere Überraschung geplant. Wir hatten für 3 Stunden die Turnhalle und unternahmen eine Reise in den Dschungel. Hier mussten die Mädels einige Hindernisse überqueren, bevor sie die Schatzinsel erreichten.

Nach zwei anstrengenden Trainingseinheiten am Donnerstag, wurden wir Trainer dann mit einem bunten Abendprogramm überrascht. Wir sahen drei Tänze mit akrobatischen Elementen und einen Sketch. Anschließend wurde noch gespielt, bevor der Abend dann gegen 21:00 Uhr mit der Guten-Nacht-Geschichte und einer Reise ins Elfenland ausklang.

Tja und dann war unser Trainingslager auch schon wieder zu Ende. Es gab noch eine 3 stündige Trainingseinheit am Freitag Morgen und dann ging es wieder nach Hause. Doch diese Trainingseinheit hatte es wirklich in sich: zunächst wurde geschwommen und für die Sichtung im November trainiert. Dann kam der große Auftritt der Trainerinnen: wir mussten die Küren der Mädels schwimmen! Es war ein riesiger Spaß für die Mädels und super anstrengend für die „alten“ Trainerinnen. Dann standen noch Staffeln und toben mit den Trainerinnen auf dem Programm. Um 13:30 Uhr machten wir uns dann alle wieder auf den Weg nach Hause.

Abschließend kann ich sagen, dass es ein sehr schönes Trainingslager war. Die Mädels haben prima trainiert und auch sonst war alles sehr harmonisch. Sabine freute sich über einen Riegel Kinderschokolade, denn Duplo war leider aus und auch wir anderen Trainerinnen hatten viel Spaß. Für das nächste Jahr ist eines sicher: es wird wieder ein Trainingslager geben und zwar in der zweiten Ferienwoche, doch diesmal wird es dann nach Wetzlar gehen. Also notiert euch den Termin und dann freue ich mich euch im nächsten Jahr alle wieder im Trainingslager zu sehen.

Tina Rath



HSV Pflichttest und Kürpokal

Die neue Wettkampfsaison startete am vergangenen Wochenende für die jüngsten Synchronschwimmerinnen und die Jugendmannschaft des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs sehr erfolgreich.

Der Wettkampf in Fulda begann mit den Pflichtmeisterschaften der jüngsten Altersklasse. Hier starteten für den RSC insgesamt 13 Mädchen. Für viele Mädchen war dies der erste Wettkampf überhaupt und somit war die Aufregung bei allen Beteiligten – Mädchen und Eltern – entsprechend groß. Emily Hermann sicherte sich mit 39,603 Punkten Rang 3 in der AK D. Sie musste sich nur den zwei Schwimmerinnen aus Bad Soden geschlagen geben. Die jüngsten Teilnehmerinnen (Jahrgang 2003) in diesem Wettkampfabschnitt wurden mit besonderen Preisen bedacht. Hier konnte der Rüsselsheimer Schwimm-Club alle „Treppchenplätze“ belegen: Maxima Knöss erreichte mit 29,952 das beste Ergebnis im Jahrgang 2003. Ihr folgten auf den Plätzen 2 und 3 Katharina Maurer mit 17,788 Punkten und Lena Gerlach mit 13,832 Punkten. Des Weiteren gingen in der Altersklasse C bzw. B drei Schwimmerinnen und in der Altersklasse A eine Schwimmerin an den Start. Alleen Leitzbach konnte sich gegen die Konkurrenz in der Altersklasse C durchsetzen und belegte mit 52,625 Punkten Platz 1. Auch in der Altersklasse A stand der Rüsselsheimer Schwimm-Club auf dem Treppchen ganz oben. Mit 57,993 Punkten sicherte sich Anika Langsteiner den ersten Platz.

Nach der Mittagspause standen dann die Kürwettkämpfe auf dem Programm. Der RSC startete hier in den Disziplinen Solo und Gruppe. In diesen Disziplinen waren die Medaillenränge wieder vom Rüsselsheimer Schwimm-Club belegt.

Hier die Ergebnisse im einzelnen:

Solo AK C: Platz 1 Alleen Leitzbach (RSC), Platz 2 Laura Kiraly (ESSC), Platz 3 Louisa Kaufmann (Wasserfreunde Fulda) **Gruppe AK D:** Platz 1 die Mannschaft des ESSC, Platz 2 1. Mannschaft des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs (Herzog, Hermann, Heyer, Daum, Großmann), Platz 3 2. Mannschaft des Rüsselsheimer Schwimm-Clubs (Becker, Bock, Niendorf, Bartosch, Gerlach, Heyer, Knöss, Maurer).

Abschließend ist zu sagen, dass wir einen erfolgreichen Auftakt in die Wettkampfsaison 2011 hatten und wir drücken die Daumen, dass auch die weiteren Wettkämpfe so erfolgreich verlaufen.

Tina Rath

Wasserball

Das Jahr 2011 im Rückblick

Eine Freundin gefunden, ein Mitternachtsturnier besucht und einen 2. Platz belegt

Ein bemerkenswertes Wasserballjahr geht zu Ende.

Wir haben in der türkischen Jugendnationalspielerinnen Özge Yeniocak, die sich für ein Jahr als Austauschschülerin in Rüsselsheim befand, eine tolle Mitspielerin und Freundin gewinnen können. Sie hat unsere Trainingsabende und die Spiele die wir mit ihr bestreiten konnten sehr bereichert. Schade, dass sie im Sommer die Heimreise antreten musste. Den Kontakt zu ihr wollen wir aber weiter pflegen und aufrechterhalten.

Unsere Pflichtspiele konnten dank einer guten Vorbereitung, die durch zahlreiche Trainingsspiele ergänzt wurden, oft sehr positiv bestritten werden.

Die Trainingsspiele werden wir ab Januar wieder intensivieren, so dass wir hoffentlich eine ähnlich erfolgreiche Saison wie im Jahr 2011 bestreiten können.

Ein Highlight im abgelaufenen Jahr war die Teilnahme mit den Jugendspielern an einem Mitternachtsturnier in Friedberg.

Dieses Turnier startete erst als die Sonne schon unter ging. Somit spielten wir alle Spiele mit Flutlicht. Ein tolles Erlebnis für alle Beteiligte.

Zum Abschluss wartete der ausrichtende Verein VfB Friedberg mit Unterstützung vom Bezirk- Mitte mit einer Überraschung für alle Spieler auf. Es gab für alle Teilnehmer Würstchen und Getränke. Eine gelungene Veranstaltung, bei der wir im kommenden Jahr gerne wieder teilnehmen möchten.

Zum Freiwassersaisonabschluss der 1. Mannschaft waren wir bei unseren Freunden aus der Landeshauptstadt Wiesbaden zu einem Turnier zum 100-jährigen Vereinsjubiläum eingeladen.

An dem Turnier nahmen 8 Mannschaften teil. Es wurde in zwei Gruppen, jeder gegen jeden gespielt, wobei aus jeder Gruppe die ersten zwei ins Halbfinale einzogen.

Unser erstes Spiel verloren wir und die positive Stimmung, die wir mit zum Turnier brachten, drohte zu verschwinden. Die Spiele zwei und drei, konnten dank körperlicher Fitness, unseren spielerischen Möglichkeiten und der wiedergewonnen guten Stimmung im Team, siegreich beendet werden.



Der nie geglaubte Einzug ins Halbfinale war uns damit geglückt.

Jetzt wollten wir auch ins Endspiel, und wir schafften das fast Unmögliche: wir besiegten die Mannschaft aus Darmstadt denkbar knapp, aber wir gingen als Sieger aus dem Spiel hervor. Im Endspiel wartete die Mannschaft aus Frankfurt auf uns, die wir aus zahlreichen Trainingsspielen gut kennen. Jetzt machte sich unser dünner Kader bemerkbar, der Kräfteverschleiß war zu groß, um den Frankfurtern Paroli bieten zu können.

Dennoch stiegen wir - im ersten Moment enttäuscht - als stolzer Zweiter aus dem Wasser.

Auf der im Anschluss vorbereiteten Siegerehrung im Yachthafen von Wiesbaden, kamen wir nach reichhaltiger Stärkung in jedweder Form, schnell wieder zu Kräften. Es wurde ein wunderschöner langer Abend...

So kann es mit dem Wasserballsport in Rüsselsheim weiter gehen.

Für das kommende Jahr haben wir unser Ziel schon fixiert. Wir wollen unsere Wasserballfreundin Özge in ihrer Heimat besuchen.

Es Grüßen euch: Helmut, Thomas S., Gerhardt, Daniel F., Thomas R., Valerio, Sebastian, Rene, Nico, Dorian, Magnus S., Joachim, Martin K., Daniel D., Yessim, Martin S., Alexander, Lukas, Thomas, Jesko, Magnus L., Daniel W.

Aquagymnastik

Hast du Lust? Wolltest du schon immer mal ausprobieren? Komm einfach vorbei !!!

Hallo, ich bin Pia Bosche und leite die Aquagymnastik / Aquafitness Gruppe. Wir sind eine Gruppe von ca. 15 Teilnehmern und treffen uns dienstags von 19:30 bis 21:00 und freitags von 20:30 bis 22:00 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 durch den Einsatz verschiedener Geräte wie Bretter, Nudeln, Bälle, Stangen. Im Sommer runden wir unser Programm durch Walking ab. Dieses Jahr hat die Gruppe ein Powerwochenende in Odenwald durchgeführt. Es gab viel Bewegung im Wasser und zu Land. Aber auch der gesellige Teil kam nicht zu kurz und wir haben viel gelacht.

Komm doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf dich!

Habt Ihr Fragen? Ruf mich einfach an.

Pia Bosche 06142-71161 oder per Mail ppb2008@freenet.de



Wichtige Telefonnummern

Geschäftsstelle: 06142/3017676
geschaeftsstelle@schwimmclub.de

Kassierer Frank Becker: 06142/738698

Sportliche Leiter:

Heike Gehlhoff (Schwimmen): 06145/5461082

Heike Lehwald (Synchroschwimmen): 06142/65828

Helmut Hammen (Wasserball): 06142/59462



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

