



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 15
Juni 2020

Termine

Aufgrund der Corona-Situation finden aktuell keine Wettkämpfe statt. Den (eingeschränkten) Trainingsbetrieb haben wir zum 22.06. wieder aufgenommen.

Aktuelle Informationen inkl. Trainingszeiten findest Du auf unserer Homepage.



CORONA LEGT (NICHT NUR) DIE SCHWIMMWELT LAHM



Im März 2020 überschlugen sich die Ereignisse. Nicht nur in Lastrup wurden Hallenbäder geschlossen... bis nach den Osterferien hieß es.

Nun im Juni 2020 sind wir schlauer. Über 3 Monate lang stand die Schwimmwelt still. Kein Training (nur wenige hatten über eigenen Pools oder Freiwasser Möglichkeiten zu trainieren) und keine Wettkämpfe. Da 2020 weder die eigentlich geplanten Europameisterschaften in Budapest, noch die Olympi-

schen Spiele in Tokio oder die Kurzbahn-Weltmeisterschaften in Abu Dhabi stattfinden werden, sind die Europameisterschaften im kommenden Jahr das erste große Highlight für die Schwimmstars.

Auch „unsere“ Wettkämpfe sind abgesagt worden. Wir sind gespannt, wann diese wieder möglich sein werden. Die aktuellen Einschränkungen machen die Durchführung jedoch nahezu unmöglich. Und damit leider auch die Planung. Wir bleiben wachsam! ;-)

VORSTAND IM HOMEOFFICE... BEHIND THE SCENES!

Auch wenn nicht geschwommen werden durfte, war unser Vorstand nicht untätig und hat versucht, bestmöglich am Ball zu bleiben. Angesichts weniger Schwimmthemen haben wir uns daher entschieden, in dieser Ausgabe den gesamten Vorstand vorzustellen. Corona macht es möglich!



Laura Koopmann

Funktion im Vorstand:
Jugendwartin

Geburtsdatum: 10.10.1994
zum Schwimmen gekommen durch? Meine Eltern

Lieblingslage: Brust und Kraul

Lieblingsverein(e): LSV, 1. FC Köln, DJK-SV Bunnen

Wie hast Du Dich während Corona fitgehalten? Joggen und Radfahren

Lieblingessen? Spaghetti/Nudeln und Eis

Wenn ich nicht Schwimme, dann...

... spiele ich Fußball, schaue ich Fußball, bin mit meinen Freunden unterwegs, besuche Konzerte und Festivals

Lieblingsspruch oder Lebensmotto? Don't compare yourself to others, compare yourself to the person from yesterday.

Sarah Napierski

Funktion im Vorstand:
Schwimmwartin

Geburtsdatum: 03.10.1995
Zum Schwimmen gekommen durch: meine Eltern, wir waren früher als mein Bruder und ich klein waren jeden Sonntag schwimmen

Lieblingslage: Kraul

Lieblingsverein(e): der LSV natürlich, aber auch DJK SV Bunnen und SV Werder Bremen

Wie hast Du Dich während Corona fitgehalten? Laufen gehen, Krafttraining in unserer Praxis

Lieblingessen: Lasagne

Wenn ich nicht Schwimme, dann... fehlt ein wichtiger Teil meiner Freizeit

Anna Block

Funktion im Vorstand:
Frauenwartin

Geburtsdatum: 03.11.1974
zum Schwimmen gekommen durch? Meinen Mann Frank. Ich wollte ihm beweisen, dass nicht nur er bei 18°C Wassertemperatur schwimmen kann.

Lieblingslage: Rücken und Brust

Lieblingsverein(e): LSV

Wie habt ihr Euch während Corona fitgehalten? Leider überhaupt nicht. Ich hatte mir die Bänder gerissen und wochenlang Probleme, überhaupt aufzutreten.

Lieblingessen? Erdbeertaschen

Wenn ich nicht Schwimme, dann... habe ich meine Kinder bzw. Familie, Arbeit und Haushalt. Es wird nie langweilig.

Lebensmotto? Warte nicht auf das große Wunder, sonst verpasst Du viele Kleine.

Torsten Krüger

Funktion im Vorstand: 2. Vorsitzender; **Geburtsdatum:** 02.01.1973

zum Schwimmen gekommen durch? Zum Schwimmen bin ich bereits sehr früh gekommen wir haben als Kinder fast die ganzen Sommerferien im Schwimmbad verbracht und zusammen mit Freunden war ich viele Jahre in unserer DLRG Ortsgruppe aktiv. Zum LSV bin ich durch meine Kinder gekommen.

Lieblingslage: Meine Lieblingslage war früher Freistil das hat sich in den letzten Jahren aber geändert und ich schwimme heute lieber Brust.

Lieblingsverein(e): Mein Lieblingsverein ist natürlich der LSV.

Wie hast Du Dich während Corona fitgehalten? Ich muss zugeben das der Sport in letzter Zeit recht kurz gekommen ist. Mittlerweile fahre ich aber viel Fahrrad.

Lieblingsessen? Ein gutes Steak vom Grill!

Wenn ich nicht Schwimme, dann... fahre ich gerne Motorrad oder Fahrrad und abschalten kann ich am besten im Garten.

Lebensmotto? Es ist besser, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.

Marco Bußmann

Funktion im Vorstand:
Kassenwart

Geburtsdatum:
09.07.1974

zum Schwimmen gekommen durch? Durch meine Kinder, ich selbst bin kein aktiver Schwimmer

Lieblingslage: Kraul

Lieblingsverein(e): HSV

Wie habt ihr Euch während Corona fitgehalten?
Laufen

Lieblingsessen? Kartoffelpuffer

Wenn ich nicht Schwimme, dann... spiele ich Fußball oder widme mich der Gartenarbeit

Lieblingsspruch oder Lebensmotto? Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden.

Dominik Hüstege

Funktion im Vorstand:
Schriftführer

Geburtsdatum: 06.06.1984

zum Schwimmen gekommen durch? Auf Empfehlung von Familie Block.

Lieblingslage: Alles, außer Rücken

Lieblingsverein(e): LSV, FC Bayern, Chicago Bulls

Wie hast Du Dich während Corona fitgehalten? Leider gar nicht, wegen eines Meniskusrisses.

Lieblingsessen? Pizza Funghi

Wenn ich nicht Schwimme, dann... arbeite ich, verbringe Zeit mit Frau und Kindern und versuche Hausbau und Garten anzulegen

Lieblingsspruch oder Lebensmotto? 42 ist die Antwort auf alles

Christian Henke

Funktion im Vorstand:
1. Vorsitzender

Geburtsdatum:
13.05.1975

zum Schwimmen gekommen durch? Meinen Sohn Simon. Ich bin aber auch schon als Kind gerne geschwommen.

Lieblingslage: Kraul, Schmetterling

Lieblingsverein(e): LSV, Werder, BVB, SV Meppen

Wie habt ihr Euch während Corona fitgehalten?
Laufen, Zugseiltraining.

Lieblingsessen? Pizza, Pasta, Salat.

Wenn ich nicht Schwimme, dann... habe ich Zeit für meine Familie, unsere Hundedame, fürs Heimwerken oder für meine Musik.

Lieblingsspruch oder Lebensmotto? Schwimmen ist mehr als Kachelzählen.

GUTE ALTERNATIVEN ZUM SCHWIMMEN

Laufen

Zugegeben... das ist ein ganz heißes Eisen für einen Schwimmer, denn viele Schwimmer behaupten, sie können gar nicht laufen. Aber durch das Laufen kann man antrainierte Ausdauer erhalten oder sogar noch ausbauen. Die Vorteile liegen hier eindeutig in der Bewegung an der frischen Luft und der Grundlagenausdauer. Nur Vorsicht am Anfang: Durch die für Schwimmer ungewohnte Belastung ist das Verletzungsrisiko höher.

Stabilitätsübungen

Nutzen wir die Krise doch als Chance und arbeiten an der Rumpfstabilität. Das ist nicht zwingend schön... hilft aber spätestens im Wasser bei der Wasserlage.

Zugseiltraining

Diese Form von Trockenschwimmen ist eine nette Alternative zum richtigen Schwimmen und hilft dabei, schwimmspezifische Muskeln und Bewegungsmuster zu erarbeiten. Zugseile sind nicht so teuer und zudem mit wenig Zeitaufwand flexibel einsetzbar.

Schwimmtheorie

Wie wäre es denn, wenn man sich nebenbei auch mal mit entsprechender Literatur, den Schwimmregeln (siehe auch unsere Homepage) oder einschlägigen YouTube-Tutorials beschäftigt? Man lernt auch durchs abgucken... und vielleicht hilft es, wenn es wieder regelmäßig ins Wasser geht.

Gymnastik

Auch Stretching genannt. Wie auch immer... beides ist weder bei Schwimmern noch bei vielen Nichtschwimmern sonderlich beliebt. Stretching ist aber viel wichtiger, als man glaubt. Insbesondere, um Verletzungen vorzubeugen und auch für eine bessere Bewegungsfähigkeit. Wie wäre es mal mit Stretching für die Füße? Flexible Füße unterstützen einen optimalen Beinschlag.

Netflix und Schokolade

Wenn man schon kaum etwas darf... dann doch wenigstens die Seele baumeln lassen. Schön mit einer Serie, einem guten Film und Schokolade. Das, was man davon behält, ist der beste Anreiz, wieder loszulegen! ☺

FREISCHWIMMER

Was spricht dagegen, den Swimmingpool gegen ein Freigewässer auszutauschen? Eigentlich nichts... Denn es ist sogar überall dort erlaubt, wo es nicht explizit verboten ist. Verboten ist es in Naturschutzgebieten, in Häfen oder im Bereich von Schleusen. Aber immer gilt: Safety First. So ist zum Beispiel Warmmachen wichtig, nicht sofort mit dem Kopf voran zu springen, ohne die Wassertiefe zu kennen und auch, nicht zu weit vom Ufer wegzuschwimmen. Distanzen sind oft länger, als man denkt. Und Strände und Flüsse bergen aufgrund von Wellen und Strömungen Gefahren.

- Schwimmt also möglichst nicht alleine
- Schwimmt parallel zum Ufer.
- Überschätzt Euch nicht.

Verhalten im Notfall:

- Ruhe bewahren!
- Legt Euch auf den Rücken und macht durch Winken auf Euch aufmerksam.
- Schreit nicht um Hilfe. Spart den Atem.

Und Vorsicht bei Krämpfen. Ein Krampf kommt selten alleine. Dann lieber raus aus dem Wasser und das Schwimmen an diesem Tag beenden.