

AUSGABE  
01/16

HERRENBERG



# SPOTLIGHT

4. AUSGABE 1/2016 - APRIL BIS SEPTEMBER 2016



DIE ZUKUNFT DES VFL

VIELFALT IM ABTEILUNGSSPORT

EINSTIEG INS DIGITALE TRAINING

Verbindend  
fortschrittlich  
Leistungsstark

DER Verein.

## Schwimmer fallen nicht vom Himmel

Aber alles hat einen Anfang



»Auf, Nico, auf! Du schaffst das! Es sind nur noch wenige Meter.« Die Schwimmlehrerin feuert den Fünfjährigen an. Der Junge bewältigt schließlich die letzten Züge der 25-Meter-Bahn und freut sich anschließend mit seinen Eltern über seine Auszeichnung, das »Seepferdchen«.

### Schwimmkurse im VfL

Die Schwimmabteilung des VfL Herrenberg bietet jährlich rund 20 Anfänger-, zwölf Aufbau- und zwölf Fortgeschrittenkurse im Herrenberger Hallenbad an. In der Regel nehmen Kinder ab fünf Jahren am Schwimmunterricht teil. Derzeit laufen vier Kurse mit sechs bis dreizehn Kindern. Der letzte Schwimmkurs für Erwachsene war im September 2015 und seit Januar 2016 findet ein Technikkurs für Erwachsene statt. Männer und Frauen aller Altersklassen sind gleichermaßen motiviert.

### Motivation und Freude

Neben Badebekleidung, Schwimmbrille, Duschzeug und Handtuch brauchen die Teilnehmer vor allem die Lust darauf, schwimmen zu lernen. Viele müssen sich mit ihrer Angst vor dem Wasser und insbesondere damit, dass beim Schwimmen Wasser ins Gesicht kommt, auseinandersetzen. Die erfahrenen Schwimmlehrer gehen ganz behutsam mit diesen Sorgen um. Der Sprung ins Becken, das Schwimmen im tiefen Wasser und das Tauchen werden in den 10 Kurseinheiten à 45 Minuten intensiv geübt. Für den Sprung vom Beckenrand, für 25 Meter freies Schwimmen sowie das Herausholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser, dürfen viele bereits nach dem ersten Schwimmkurs das »Seepferdchen« in Empfang nehmen.

### Unsere Schwimmlehrer

Eine der insgesamt sechs ausgebildeten Schwimmlehrer bzw. -lehrerinnen, ist Abteilungsleiterin Edeltraud Neff. Sie kam aufgrund der Anfragen ihres früheren Vereins und der VHS eigentlich ganz zufällig dazu, Kindern und Erwachsenen Schwimmen beizubringen. Mittlerweile gibt Frau Neff seit 25 Jahren Schwimmunterricht. Der Trainerin bereitet es große Freude, ihr Können und Wissen weiterzugeben. Wie viele Kinder und Erwachsene Edeltraud Neff begleitet hat, weiß sie nicht. Alle gleichzeitig zu betreuen und dabei immer wieder auch auf Einzelne einzugehen, bedeutet eine große Herausforderung. Diese nimmt Edeltraud gerne an. Denn auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz. Es gibt immer wieder lustige Begebenheiten, die die Abteilungsleiterin nicht missen möchte. Ein Junge sagte einmal, dass er nur vom Einser-Startblock springt, da ihm der Startblock mit der Nummer fünf zu hoch sei.

### Hohe Erwartungshaltung

Mit Sorge sehen die Trainer, dass Kinder von ihren Eltern aus immer früher schwimmen lernen sollen. Oft sind die Sprösslinge aber überhaupt nicht an Wasser gewöhnt. Regelmäßige Besuche eines Hallenbades sind heutzutage Seltenheit. Kinder haben Angst, ins Wasser einzutauchen. Ein weiteres Handicap ist die abnehmende Koordinationfähigkeit der Kinder. Wer sein Kind unterstützen möchte, sollte so früh wie möglich regelmäßig mit dem Kind Schwimmbäder besuchen und gemeinsam mit ihm aktiv im Wasser heruntollen.

Vom Schützling zum Meister Unmittelbar nach dem Schwimmkurs stand für Nico Lalka fest, dass er regelmäßig schwimmen möchte. Er trat in die Schwimmabteilung des VfL Herrenberg ein. Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften im Februar holte sich der nunmehr achtjährige Nico fünf Kreismeistertitel. Für die Disziplinen 100 Meter Freistil, 50 Meter Kraulbeine und für Rücken auf der 50-Meter- und 100-Meter-Strecke nahm er je eine Goldmedaille und für 50 Meter Freistil eine Silbermedaille in Empfang. Außerdem freute er sich über den Kreismeistertitel im Mehrkampf (Freistil). Auch seine älteren VfL-Kollegen waren in Dagersheim sehr erfolgreich. Sie begeisterten Publikum sowie Trainer mit vielen persönlichen Bestzeiten und insgesamt 191 Medaillen. Außerdem heimsten die Herrenberger Schwimmer insgesamt 71 Kreismeistertitel ein.

Birgit Frasch



Edeltraud Neff

### Schwimmen

#### Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

#### Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Tobias Kohler, 7032 / 22665

Lestie Wiegand, 07032 / 795143

#### Ort:

Hallenbad Herrenberg

#### Kinder:

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

#### Nachwuchs/

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

#### Wettkampf:

Di. 17.00 - 17.45 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

#### Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

#### Wettkampf:

Di. 17.45 - 19.45 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

#### Masters:

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

#### Trocken-

Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

#### Training:

Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:  
www.vfl-herrenberg/schwimmen