



1



2

HÖCHSTLEISTUNG IM KÜHLEN NASS

Auf der Erfolgswelle befinden sich die Wassersportler der Heidenheimer Schwimmvereine: Die Wasserballer haben in diesem Jahr noch kein Spiel verloren. Die Schwimmer sichern sich Bestzeiten und damit oft vordere Plätze bei den verschiedenen nationalen Wettkämpfen. Die Kunstspringerinnen holen sich Medaille um Medaille. Und auch der Nachwuchs hat hier beste Chancen.



3

In der Aquarena herrschen an diesem Sommertag fast tropische Verhältnisse – schwüle Wärme bei hoher Luftfeuchtigkeit. Das Wasser im 21 x 50 m großen Variobecken mit 27 Grad Celsius mutet dagegen fast kalt an, für die Sportschwimmer ist die Temperatur jedoch ideal. Ihr Training bringt sie ohnehin auf Hochtouren. Unter den wachsenden Blicken von Georg Wozniak, fest angestellter Trainer bei der Schwimmstartgemeinschaft SSG, die den Leistungssport des Schwimmvereins Heidenheim 1904 sowie der Schwimmabteilungen des SV Mergelstetten und der TSG Schnaitheim bündelt, kraulen mehrere Jugendliche die Bahnen entlang. Georg Wozniak, der aus Krakau stammt und dort Sport studiert hat, trainiert zurzeit 18 Schwimmer im Alter von 13 bis 20 Jahren fünfmal pro Woche für den Wettkampf. Start, Wende, Sprint – alles muss zur Vorbereitung auf spätere Wettkämpfe immer wieder geübt werden. Zweimal wöchentlich kommt ein Krafttraining hinzu.

„Die Aquarena ist ideal zum Trainieren“, sagt Georg Wozniak. Wie jeder Trainer träumt er davon, dass seine Schützlinge ganz vorn bei der Deutschen Meisterschaft mitschwimmen. „Unsere Nachwuchsarbeit braucht jedoch noch Zeit“, meint er realistisch. „Allerdings gibt es einige sehr vielver-

sprechende Talente wie zum Beispiel Theresa Kaiser vom SV 04 oder Jannik Dogan von der TSG Schnaitheim.“ So konnte die 13-jährige Theresa Kaiser im Januar 2012 alle Starts beim internationalen Sprintpokal in Dornbirn in Vorarlberg für sich entscheiden: über 50 m Rücken, 50 m Freistil, 50 m Schmetterling und über 100 m Lagen. „Und bei der Süddeutschen Meisterschaft in Darmstadt belegte sie über 100 und 200 m Schmetterling den vierten Platz“, freut sich Georg Wozniak. „Derart begabte Schwimmer brauchen eigentlich pro Woche zehn bis elf Stunden Training“, verrät er. „Doch ob Anfänger oder Fortgeschrittene – grundsätzlich geht es uns darum, den Kindern ein sinnvolles Hobby zu geben. Und was könnte für sie besser sein als Schwimmen? Es ist die gesündeste Ausdauersportart.“

Theresa Kaiser, deren Vorbilder Britta Steffen, Paul Biedermann und Michael Phelps sind, schwimmt schon seit ihrem siebten Lebensjahr und trainiert fünfmal die Woche bei Georg Wozniak, den sie sehr schätzt. „Er strahlt Ruhe aus und ist nicht so kritisch.“ Gerne würde sie manchmal noch intensiver trainieren oder auf zusätzliche Wettkämpfe gehen, aber „mehr schaffe ich nicht, weil ich sehr viel für die Schule tun muss“. Um so mehr freut es sie, dass sie

Erfolge in den Disziplinen Schwimmen, Wasserball und Kunstspringen: Theresa Kaiser [1] gilt als vielversprechendes Talent. Wolfgang Schaller [2] ist stolz auf seine Wasserball-Mannschaft. Tatjana Klitzing [3] sicherte sich schon eine Silbermedaille.

im Mai an der Deutschen Meisterschaft in Magdeburg teilnehmen durfte. „Ich erreichte Platz 13, was bei der riesigen Konkurrenz ganz gut ist“, erklärt sie sichtlich stolz auf ihren Erfolg. Ganz wichtig ist ihr auch der Zusammenhalt im Team: „Wir sind hier alle voll gut befreundet.“

Das gilt auch für Jannik Dogan von der TSG Schnaitheim. Der elfjährige Schüler des Hellenstein-Gymnasiums führt das zum Teil darauf zurück, dass die Schwimmer an Pfingsten im Trainingslager in Lignano waren. „Da lernt man sich besser kennen, zumal wenn man zu dritt oder viert ein Zimmer hat.“ Jannik Dogan ist seit sechs Jahren bei der TSG und kann bereits viele Wettkampferfolge vorweisen. Auf jeden Fall will er in Sachen Wettkämpfe weitermachen. „Wegen der Schule kann ich aber nur dreimal die Woche trainieren.“



4



5



6



7

„Schwimmwettkämpfe sind ein hartes Brot“, bemerkt Karl Niederberger, selbst eine Schwimmsportlegende. „Die Konkurrenz ist hier sehr groß, weil man dafür nur wenig an Ausrüstung braucht – Badehose oder Badeanzug genügen. Aber die Schwimmer müssen sich überall qualifizieren, die Pflichtzeiten in allen Lagen schaffen.“ Der 1. Vorsitzende des SV 04, seit 1968 dabei, organisiert neben vielem anderen das alljährliche Internationale Schwimmfest in der Aquarena und macht die Zeitnahme. „Das Schwimmfest ist ein Event, mit dem wir einen Teil des Geldes hereinholen, um über die Runden zu kommen. Dieses Jahr war der Termin wegen der Olympiade ungünstig, wir hatten nicht die Meldungen wie sonst. Aber sicher wird etwas Geld übrigbleiben.“ Zurzeit gehören zum Verein 450 Mitglieder, 90 % davon sind Kinder und Jugendliche.

Da der hsb nicht mehr bei der SSG dabei ist, ist das Geld durchwegs knapper. „Wir versuchen, etwas über Sponsoren hereinzuholen. An die Stadt zahlen wir wie die anderen Hallenbenutzer eine Pauschale. Der Eintritt ist für die Schwimmer zum Training frei, hierfür zahlt die Stadt an die Stadtwerke. Mit dem Bad sind wir sehr zufrieden, die Unterstützung durch die Stadtwerke und die Mitarbeiter könnte nicht besser sein.“

Wasserballer auf Erfolgskurs

Karl Niederberger ist aber nicht nur der Organisator, sondern „auch der beste Wasserball-Torwart aller Zeiten“, betont Wolfgang Schaller, der ehrenamtliche Abteilungsleiter der SV-04-Wasserballer. „Leider fällt er derzeit aus gesundheitlichen Gründen aus“, ergänzt er. „Aber auch ohne ihn sind wir aktuell Bezirksligameister. Der reguläre Spielbetrieb fängt im Bezirk an und geht hoch bis zur 1. Bundesliga.“

Wasserball oder „water polo“ ist eine englische „Erfindung“ und wurde 1885 als eigenständige Sportart anerkannt. In Deutschland wurde Wasserball erstmals 1894 gespielt und es ist außerdem die älteste olympische Mannschaftssportart. Die reine Spielzeit beträgt 4 x 8 Minuten, ein bestimmter Schwimmstil ist nicht vorgeschrieben. Jede Mannschaft besteht aus bis zu 13 Spielern, während der Spielzeit befinden sich jeweils sieben Spieler im Wasser.

Einer der erfolgreichsten Torschützen des SV 04 ist Daniel Ochs. Als er aus dem Wasser steigt, hat er eine zerkratzte Schulter. „Beim Spiel gibt es viel Körperkontakt. Wenn es heiß hergeht, können schon mal ein paar Kratzer entstehen“, lacht er. „Unter

Beim Wasserball geht es oft heiß her [4/6]. Einer der besten Torschützen ist dabei Daniel Ochs [5]. Die Schwimmsportlegende Karl Niederberger [7], zugleich Vorsitzender des SV 04, organisiert das jährliche Schwimmfest. Volle Konzentration vor dem Sprung: Jasmin Böhm [8] ist Süddeutsche Meisterin, während Zoe König [9] bei den Süddeutschen Meisterschaften eine Silbermedaille errang. Trainer und Vorbild für alle: Roland Schönhaar [10], einer der erfolgreichsten Sportler Heidenheims.



8



9



10

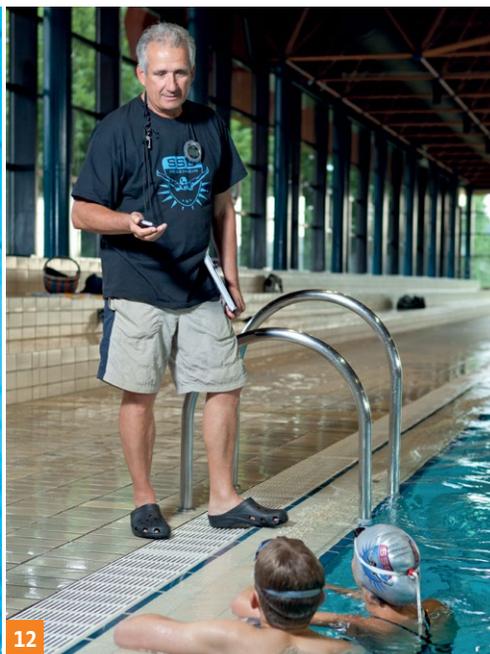
Wasser hat man sich nicht so unter Kontrolle.“ Als langjähriger Trainer der Wasserballmannschaft ist er stolz darauf, dass seine Mannschaft in der Bezirksliga bisher noch kein Spiel verloren hat. „Man braucht für diesen Sport neben Ballgefühl viel Kraft und Schnelligkeit für die Sprints“, weiß er aus eigener Erfahrung. „Deshalb werden nicht nur Ball- und Spielsicherheit geübt, sondern die Kondition durch Krafttraining wie Liegestützen gestärkt. Wir haben außerdem eine Kooperation mit Ulm, wo unsere Nachwuchstalente zusätzlich trainieren können; das bringt sie absolut vorwärts.“

Meistersprünge vom Turm

Mut, Entschlossenheit, Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit sind auch für das Kunst- und Turmspringen erforderlich. Das 3,80 m tiefe Wasser des Sprungbeckens schimmert azurblau, als die vier besten Sportlerinnen des SV 04 in dieser Disziplin am Montagabend dort trainieren: Jasmin Böhm, Süddeutsche Meisterin im Turmspringen, Luna Schiele und Zoe König, die bei den Süddeutschen Meisterschaften im Juli je eine Silbermedaille errangen, sowie Tatjana Klitzing, die sich bei der Baden-Württembergischen Meisterschaft im Januar Silber sichern konnte.

Trainiert werden die jungen Kunstspringerinnen von Roland Schönhaar, einem

Beim Anfängertraining [13/14] im Lehrschwimmbecken Mergelstetten überwinden die Kleinen mithilfe von Trainerin Martina Hank schnell die Angst vor dem Wasser. Und auch die Erwachsenen [15] haben ihren Spaß bei der Aquafitness.



der erfolgreichsten Heidenheimer Sportler. Sowohl als Wasserballer wie auch als Schwimmer und Kunstspringer – „dies hat sich aus dem schwimmerischen Fünfkampf entwickelt“ – hat er unzählige Preise und Medaillen für den SV 04 errungen. Noch mit 73 Jahren holte er 2009 bei den Senioren-Europameisterschaften in Sevilla im Springen Silber. Im Juli 2012 kehrte er mit Gold und Silber von den Baden-Württembergischen Schwimm-Meisterschaften der Masters zurück. Genauso zielstrebig, dabei aber menschlich sympathisch, trainiert die Sportlegende die jungen Springerinnen. Als einen seiner bisher größten Erfolge als Trainer betrachtet er die Süddeutsche Meisterschaft von Jasmin Böhm.

In diesem Jahr hat die frischgebackene Erzieherin wegen ihrer Prüfung allerdings

Jannik Dogan von der TSG Schnaitheim [11] will im Wettkampf bleiben. Georg Wozniak trainiert den Nachwuchs [12].

noch an keinem Wettkampf teilgenommen. „Da ich einen Arbeitsplatz im neuen Kinderhaus in Mergelstetten bekommen habe, kann ich nun bleiben und weitermachen. Und fünfmal statt bisher zweimal die Woche trainieren. Ich möchte durch ein intensiveres Training mehr Routine bekommen.“ Jasmin Böhm hat mit 14 Jahren angefangen. „Ganz klein, vom 1-Meter-Brett. Über ein Jahr lang übte ich nur den Anlauf und den Absprung. Erst dann kann gehechtet, geschraubt oder ein Salto gewagt werden.“ Einmal war sie bei einem zweieinhalbfachen Salto mit dem Bauch auf das Wasser

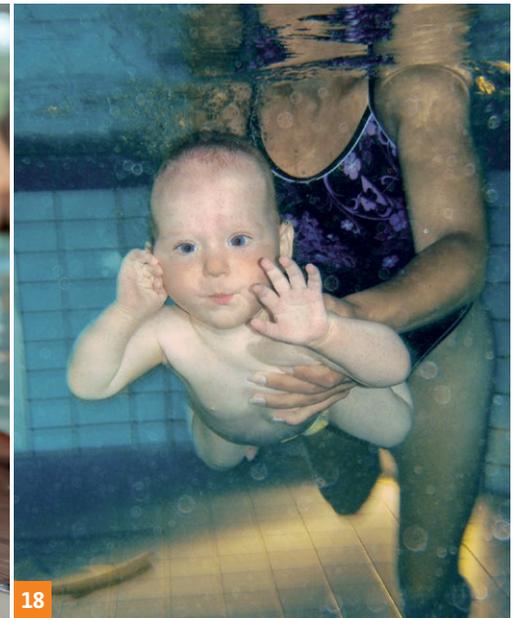




16



17



18

Die herzliche Art von Carina Bollongino trägt dazu bei, dass die Babys sofort Vertrauen zu ihr fassen [16]. Ganz entspannt: kleine Pause am Rand [17]. Wie ein Fisch im Wasser: Tauchen mit offenen Augen [18].

aufgeschlagen. „Das Wasser war wie Beton, und mein ganzer Körper danach blau. Ich brauchte eine Weile, bis ich dieses Erlebnis überwunden hatte.“

Früh übt sich ...

Schon ab einem Alter von drei Monaten können Babys mit ihren Müttern am „Baby-schwimmen“ des SV 04 teilnehmen. „Hier in der Aquarena gibt es auch dafür sehr gute Bedingungen“, sagt Carina Bollongino, die die Kurse seit elf Jahren ehrenamtlich betreut. „Das Wasser im Kinderbecken ist 34 Grad warm und der Boden kann auf 1,35 m abgesenkt werden, so dass die Mütter locker im Wasser stehen können. Außerdem stellt das Bad Wickeltische zur Verfügung.“

Gestaffelt nach Alter, nehmen an den drei Kursen 30 bis 40 Personen teil. „Dabei wird nicht nur durch das Wasser spaziert“, sagt Carina Bollongino, „Ziel des Kurses ist es, den Müttern Haltung beizubringen und ihnen zu zeigen, was sie mit ihren Kindern im Wasser machen können.“ Hin- und hergehen gehört genauso dazu wie Kitzeln, Streicheln, das Begießen mit Wasser oder sogar Tauchen. Bollongino lacht. „Manche Babys sind allerdings hinterher beleidigt. Aber grundsätzlich fühlen sie sich im Wasser sehr

wohl. Deshalb kommt es auch selten vor, dass sie schreien.“ Ein sechs Monate altes Baby, das sonst sehr lebhaft war, ist sogar regelmäßig im Wasser eingeschlafen. Es fühlte sich offenbar besonders wohl.

Kein Wunder, dass die Nachfrage steigt. „Auch für die 2- bis 3½-Jährigen müssen wir etwas bieten“, sagt die in der Sportschule Albstadt ausgebildete Trainerin. Carina Bollongino machte früher selbst bei Wettkämpfen mit. Weil sie inzwischen pro Woche viermal verschiedene Gruppen trainiert, hat sie dafür keine Zeit mehr. „Da diese Arbeit für mich immer noch ein Erlebnis ist, mache ich das jedoch sehr gern“, versichert sie. Und wieder taucht die Frage auf: Was würden die Vereine nur ohne ihre engagierten Ehrenamtlichen machen?

Auch der SV Mergelstetten bietet mit seiner Schwimmabteilung, die aktuell rund 120 Mitglieder umfasst, zahlreiche Angebote. Beispielsweise gibt es für die Jüngsten ab Fünf Anfängerkurse, bei denen sich jeden Dienstagnachmittag die Kinder im Becken des Lehrschwimmbads Mergelstetten tum-

mel. Martina Hank, Magister in Sportwissenschaft, Trainerin B für Schwimmen und Aquafitness, und Elke Zihler, Trainerin B, sorgen in den 45 Minuten für viel Abwechslung: Erst wird im Wasser gehüpft, dann mit Hilfe von Brettern geschwommen, das Rückenschwimmen erlernt, durch einen Reif getaucht, mit Schaumstoffnudeln geturnt und vom Beckenrand gehechtet, um nach Ringen zu tauchen. Die Kleinen scheinen keine Sekunde Angst zu haben. „Keines der Kinder ist wasserscheu, im Gegenteil, sie können es kaum erwarten, ins Becken zu kommen“, sagt Martina Hank. Wie zur Bestätigung springt in diesem Moment ein Junge ins Wasser – platsch! – und taucht mit einem Jubelschrei wieder auf. Die Kleinsten tragen zur Sicherheit noch Schwimmgürtel, aber die anderen Kinder haben bereits so viel gelernt, dass sie sich schon bestens ohne bewegen können.

Während die Kleinen nach der Stunde von ihren Müttern abgeholt werden, setzen Martina Hank und Elke Zihler ihre Arbeit mit einem weiterführenden Kurs für Anfänger fort, danach folgt das Schwimmtraining für Ältere und das Aquafitness-Training für Erwachsene. Jeden Donnerstag gibt es zudem ein Jedermann-Schwimmen.

„Wie die anderen Vereine vermitteln auch wir mit unseren Angeboten die ganze Vielfalt – von der Wassergewöhnung und dem Schwimmkurs im Vorschulalter angefangen über das Fortgeschrittenen- und Jedermann-Schwimmtraining bis hin zum Leistungsschwimmen“, sagt Abteilungsleiter Bernd Müller. „Hier kann also jeder etwas für sich tun. Denn Schwimmen ist der beste Ausgleich zum alltäglichen Stress.“ js

Schwimmen in Heidenheim

Info

Wer selbst aktiv werden möchte, für den bieten sich zahlreiche Möglichkeiten:

- SV Heidenheim 04 – Karl Niederberger, Telefon 43487, www.svo4-heidenheim.de
- SV Mergelstetten – Bernd Müller, www.svmergelstetten.de
- TSG Schnaitheim – Claudia Kamper, Telefon 64502, www.tsg-schnaitheim.de
- hsb-Schwimmabteilung – Reinhart Jüngling, Telefon 48305, schwimmen.hsb1846.de