



In diesem HEFT

Fahnenhissung	Seite 2
Ehrungen	Seite 3
Vorstand	Seite 4
Termine	Seite 5
Schülertriathlon	Seite 6
Verschiedenes	Seite 7
Schwimmen	ab Seite 8
Trainer	Seite 15
Presse	ab Seite 16
Fitness	ab Seite 18
Info	ab Seite 22

Liebe Vereinsmitglieder,

was für ein Start in die neue Badesaison! Eigentlich war alles vorbereitet für einen tollen Sommer: das Vereinsgelände herausgeputzt, eine vielversprechende Saisoneroöffnung am 1. Mai, die Kantine mit einem neuen Gesicht hinter dem Tresen, aber in altbewährten Händen. Und dann macht uns das Wetter einfach einen dicken Strich durch die Rechnung!

Der 7. Schülertriathlon konnte bei widrigen Bedingungen nur in abgespeckter Version (Swim and Run) durchgeführt werden, die Südwestdeutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen wurden komplett abgesagt und zum Baden und Verweilen am Weiher gab es auch nur wenig Gelegenheit. Das war schon sehr ärgerlich, da doch eine Menge Arbeit in der Organisation der Veranstaltungen und der Pflege des Geländes steckt.



Zum Glück war dann wenigstens bei der Weiherfreizeit das Wetter soweit ok, dass die Kinder ein schönes, harmonisches Wochenende am Weiher verbringen konnten.

Jetzt heißt es „Daumendrücken“, dass bei unserem **Sommerfest am 31. August**, und natürlich auch für den Rest der Badesaison, das Wetter mitspielt.

Das wäre allen zu wünschen!!

Sehr entspannt und erfreulich verlief die Mitgliederversammlung am 7. Juni. Bei den Neuwahlen konnten alle wichtigen Ämter im Vorstand besetzt werden und es ist gewährleistet, dass die Arbeit in gewohnter Weise fortgeführt werden kann. Auch der Ehrenrat und die Kassenprüfer wurden neu gewählt.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei allen bedanken, welche die letzten Jahre im Vorstand des LSV 07 mitgearbeitet haben und natürlich auch bei den neugewählten Vorstandsmitgliedern für die Bereitschaft, die Zukunft des Vereins in den nächsten 3 Jahren aktiv mitzugestalten und dafür einen Teil ihrer Freizeit zu opfern.

Danke!!

Den neuen Vorstand werden wir Ihnen in der nächsten Ausgabe unseres Vereinsjournals vorstellen.

Beschlossen wurde auch eine neue Beitragsordnung, die ab der Saison 2014 in Kraft tritt.

Mit dem elektronischen Zugangssystem haben wir jetzt eine praktische und sichere Lösung der Eingangskontrolle. Es liegt nun an uns allen, die Nutzung des Vereinsgeländes durch „Unbefugte“ zu unterbinden.

Die Einführung der neuen Ausweise verlief ohne größere Probleme. Abgesehen von langen Warteschlangen an manchen Ausgabeterminen, kleinen Missverständnissen bei der Handhabung der Karten/Chips und einigen technischen Problemen bei hohen Temperaturen am Haupteingang. Für diese Probleme bitten wir Sie aber um Ihr Verständnis. Auch für uns ist das alles neu!!

Mittlerweile sind die meisten der Ausweise ausgegeben und das System funktioniert. Wer es bisher noch nicht geschafft hat, seinen Mitgliedsausweis abzuholen oder wer Probleme mit den neuen Ausweisen hat, meldet sich bitte per email (frankfischer105@t-online.de), um einen Ausgabetermin zu vereinbaren bzw. um die Probleme zu lösen. Vielleicht sollte noch einmal gesagt werden, dass die Ausweise nicht jedes Jahr neu ausgegeben werden, sondern dass es sich um Dauerausweise handelt, die so lange gültig bleiben, wie Sie Mitglied im Ludwigshafener Schwimmverein sind.

Dank einer großzügigen Spende der Firma Vögele sind wir jetzt im Besitz eines „Outdoor-Kickers“. Der Kicker steht im Bereich der neuen WC-Anlage und ist eine Bereicherung für Jung und Alt.

Was sonst in den letzten Monaten alles noch so passiert ist rund um den Ludwigshafener Schwimmverein, lesen Sie in dieser Ausgabe des Vereinsjournals.

Freuen Sie sich auf ein informatives und unterhaltsames Heft.

Ihr Frank Fischer



www.lsv07.de

Wenn ich am Mast nach oben schau,
da ist mir klar, ja ganz genau,
der Winter ist formal vorbei,
wir schreiben heute den 1. Mai.

Das ist nicht leicht zu verstehen,
wenn wir uns ringsum, um mal sehen,
noch keine Blätter sind am Baum,
das Gras noch kurz, es blüht noch kaum.

Was war das für eine verdrehte Zeit,
Dezember warm, der März verschneit,
nur das Datum das stimmte genau,
hoffnungsvoll ich in die Zukunft schau.

Dieses was ich vorgelesen,
ist bis vor wenigen Tagen so gewesen,
doch die Natur ist jetzt erwacht,
und zeigt sich uns in voller Pracht.

Doch fällt mir dazu etwas ein,
es könnte etwas wärmer sein.

Was ist am Weiher schon geschehen,
ich glaub man kann es deutlich sehen,
Arbeitstage, wer war dabei ?
Es wurde geschafft, so allerlei.

Das Laub ist weg, der Parkplatz saniert,
Räume gereinigt, die Blumen pikiert,
alte Bäume sie wurden gefällt,
die Sicherheit, in den Vordergrund gestellt

Auch noch viele andere Sachen,
konnten fleißige Helfer machen,
für die kommende Sommerzeit,
das Bad ist zum Erholen schon bereit.

Bei unseren Schwimmern, geht es voran,
gute Ergebnisse man lesen kann,
mit Kyra Wiegand haben wir ein Super Talent,
das im Südwesten jeder Schwimmer kennt.

Triathlon, ein Mehrkampf Sport,
führen LSV,ler weiter fort,
und viele Sportler wissen schon,
1. Juni, der Schüler Triathlon.

7. Juni, auch das ist klar,
Hauptversammlung wie jedes Jahr,
ich hoffe sehr ihr habt es vernommen
und wünsche, dass viele Leute kommen.

Am Tag darauf ist Wettkampf Sport,
für lange Strecken im Weiher dort,
Ende Juni ist Jugendfreizeit am Weiher,
mehr erfährt man durch einen Flyer.

Wollen wir noch mehr erfahren,
was passiert so in den Jahren,
was beim Verein so ist geschehen,
soll man über LSV 07, in das Internet mal gehen.

Die Eingangskontrollen, zeitgemäß bequem,
doch ich warne, wehe dem
der dieses missbraucht, das darf nicht sein,
betrügen unseren Schwimmverein.

Jetzt ist genug der Moral gepredigt,
meine Aufgabe fast erledigt,
es fehlt nur noch der Wunsch für das Jahr,
ein schöner Sommer, wäre wunderbar.

Darum her mit der Fahne, die muss jetzt rauf,
dann hör ich mit dem Schwätzen auf,
wir wollen, das ist Tradition,
etwas Feiern die neue Saison.



70 JAHRE

PER STECHL
SIGRID GEBHARDT
ALWINE HEINSTEIN

60 JAHRE

IRMGARD HOLDER
KÄTHE MÜLLER
PETER BOENTE
VERENA BOENTE
HANSJÖRG SIEGLE
URSULA WITTMANN
LOTHAR WITTMANN

50 JAHRE

HELMUT WALDMANN
RENATE WALDMANN
ROSEMARIE BARCHET
UTE GELBERT
PAUL HEPP
DORIS HEPP
FRANZISK DÜTSCH
LILLO HOECKER
TRUDE HOFFMANN

25 JAHRE

SVENJA DALMANN
PETER KELLER
ROSWITHA KELLER
WALTER GAUER
BÄRBEL GAUER
FRANK WEIßSCHUH;FRANK
CHRISTIAN ROOS
RUDOLF REININGER
INGE REININGER
ANNIKA GRILLENBERGER
SVEN REININGER

FUNKTIONÄRE

15 JAHRE

MARIANNE FURCH
STEFAN WITTNER

5 JAHRE

JOHANNES THOMÉ
STEFAN SCHWARZ
SABINE WIEGAND
LISA NIEDLING
GISELA KIPPER

Herzlichen
Glückwunsch

Vorstandsmitglieder seit 7. Juni 2013

1. Vorsitzender	Frank Fischer	1. Beisitzer	Stefan Schwarz
2. Vorsitzender	Michael Neubert	2. Beisitzer	Rüdiger Kerth
1. KassiererIn	Ute Nehrhoff v. Holderberg-Ramseier	Technischer Leiter	<i>nicht besetzt</i>
2. KassiererIn	Petra Kaiser	Lehrschwimmwart	<i>nicht besetzt</i>
Ehrenvorsitzender	Otto Fritz	Geländeverantwortlicher	<i>nicht besetzt</i>
Pressesprecher	<i>nicht besetzt</i>	Ehrenrat	Hans Gelbert
Leiterin Schwimmen	Lisa Niedling		Paul Hepp
Leiterin Triathlon	Thomas Imberg		Horst Zieger
Jugendwart	Enno Ramseier		Klaus Flörchinger
Geschäftsstellenleiterin	Sabine Wiegand		Heinz Kerth
Mitgliederverwaltung	Renate Rechn	1. Jugendrat-Vertreter	Tim Fischer
1. Schriftführerin	Sabine Reininger		
2. Schriftführerin	<i>nicht besetzt</i>		



U n d n o c h e t w a s :

**Bitte geben Sie jeden Wohnungswechsel bekannt,
damit die Vereinszeitung zugestellt werden kann!**

BITTE nicht vergessen!

Unsere Arbeitstage am 12., 19. u. 26. Oktober



www.lsv07.de

8. Juli.-16. August	Sommerferien
31. August	Sommerfest
7.-8. September	47. Nat. Schwimmfest in Worms
28.-29. September	47. Nat. Schwimmfest in Kaiserslautern
4.-18. Oktober	Herbstferien
12. Oktober	4. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
19. Oktober	5. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
26. Oktober	6. Arbeitseinsatz ab 9.00 Uhr auf dem Vereinsgelände
26. Oktober	DMSJ-Vorkampf SWSV
27. Oktober	DMSJ E-Jugend SWSV
2. November	Intern. Masters-Schwimmfest in Landau
2.-3. November	DMSJ-Endkampf SWSV
9.-10. November	SWSV-Kurzbahnmeisterschaften (Pflichtzeiten)
17. November	Staffelwettbewerb Jugend E in Oggersheim
23. November	62. Südd. Jugendländervergleich in Koblenz
evtl. 23. November	LSV-Vereinsmeisterschaften
evtl. 30. November	Weihnachtsfeier auf dem LSV Gelände
Dezember	Nikolausschwimmen in Landau
Dezember	47. Intern. Schwimmsport-Tage-Karlsruhe
23. Dezember-7. Januar 2014	Weihnachtsferien

7. Schülertriathlon des LSV 07 am 1. Juni 2013 Oder: Swim & Run statt Triathlon



Der diesjährige Schülertriathlon stand wettertechnisch unter keinem guten Stern: Wochenlange Planung und Vorbereitung seitens der Organisatoren, wochenlanges Training der Sportler, wochenlanges Warten aller auf den Sommer....und der kam und kam nicht. Im Gegenteil: Regen und Kälte Tag für Tag, Woche für Woche und jedes Bangen, Hoffen und Beten half nicht. Am Morgen des Wettkampftages stand nicht nur der Rasen des Freibades und damit die Wechselzone unter Wasser, sondern auch Teile der Radstrecke. Wollte man zum Check in und überquerte dafür den unbefestigten Parkplatz auf der Rückseite des Freibades, stand man knöcheltief im Schlamm. Unmöglich, die Kinder hier mit Rädern durchfahren zu lassen. Zu gefährlich befanden auch die offiziellen Kampfrichter des Triathlonverbandes. All das erinnerte an die Enttäuschung des Jahres 2009, als der Wettkampf – auch aufgrund zu niedriger Außentemperaturen – abgesagt wurde. Auch diesmal wurde gezittert...im doppelten Sinne: 12

Grad – das wäre das aus für die Schwimmdisziplin ...oder doch die erforderlichen 14 Grad ??

Schließlich die Entscheidung und große Erleichterung bei allen Beteiligten: 14 Grad, d.h. es durfte geschwommen werden. Da die Radstrecke unbefahrbar war, wurde aus dem geplanten Triathlon kurzerhand ein Swim & Run !!!

Bevor es losgehen konnte, noch ein wenig Hektik beim Orgteam da Startzeiten angepasst, Listen aktualisiert, Strecken geändert, Helfer und Teilnehmer informiert werden mussten.

Die zu bewältigenden Streckenlängen blieben unverändert, nur bei den Staffeln musste ein bisschen improvisiert werden: Der Radfahrer musste eine kurze Laufstrecke von ca 1,2 km zurücklegen, bevor er seinen Schwimmer ins Wasser schicken konnte – der dann den Läufer auf die ursprünglich geplante Strecke schickte.

Letztendlich hat alles gut geklappt und alle Sportler kamen gesund und munter und – zumindest was die Starter des LSV angeht – sehr erfolgreich ins Ziel:

So konnte sich unser jüngster Starter Brian Wegner über einen Bronzerang bei den Schülern D (Jahrgang 2006/2007) freuen. Luisa Hartmann (2004) gewann die Wertung der Schüler C, in der Christian Wald einen guten 8. Rang erkämpfen konnte. Sieger der Jahrgänge 2002/2003 wurde unser Schwimmer Marc Schulz, Dritte in der gleichen Altersgruppe wurde bei den Mädchen Josephine Neubert (2002) vor ihre Trainingskollegin Lisa Kusma, die auf den fünften Platz kam. Auch bei den Schülern A konnten gleich mehrere LSV Sportler das Treppchen erklimmen: Lara Hartmann (1. Platz), Richie Amschlinger (2. Platz) und Manuel Matheis (3. Platz) Max Fischer wurde Siebter, dicht gefolgt von Colin Imberg und Lasse Ramseier.

Den Wettbewerb der ältesten Teilnehmer (Jugend B, 1999/1998) konnte Carina Matheis für sich entscheiden. Julia Neubert und Martin Wald konnten sich jeweils über dritte Plätze freuen. Und auch die Staffeln standen ganz im Zeichen des LSV: sowohl das S.O.S Team (Julia Neubert, Carina Matheis, Lara Hartmann) als auch die Granatäpfel (Jana Frehsen, Lucy Sulta, Josephine Neubert) konnten in ihrer Altersklasse überzeugen.

Nachdem sogar der Wettergott ein Einsehen hatte (während des Wettkampfes und der Siegerehrung blieb uns Wasser von oben erspart!) kann als Fazit nur gezogen werden: eine rundum gelungene Veranstaltung – wenn auch anders als geplant !!

Hier auch noch einmal ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren, Helfer und das Bäderteam der Stadt Ludwigshafen !

Jutta Thomé





Swim and Run in Worms am 19. Mai 2013

Teilnehmer v. l.: Manuel Matheis, Michael Neubert, Julia Neubert, Lara & Luisa Hartmann, Josephine Neubert, Mike Herle und Carina Matheis



Sommer? Saison 2013

Regen, Regen, Regen, eisige Temperaturen, Novemberwetter....Schwimmer sind ja hart im Nehmen, trainieren ab Mitte Mai auch bei 9 Grad Außentemperatur im Freibad, das auch nicht immer so gut beheizt ist, wie es sein sollte. Die Vorbereitungen für die wichtigen Wettkämpfe wie Rheinland-Pfalzmeisterschaften, Süddeutsche – und Deutsche Meisterschaften ist bei diesen Bedingungen natürlich nicht in dem Maße möglich, wie erforderlich. Umso mehr Respekt und Anerkennung für die erbrachten Leistungen !

Aber in diesem Jahr traf es alle Sportler besonders hart: nicht nur der Schülertriathlon war gefährdet (s. separaten Bericht), sondern auch die Südwestdeutschen Freiwassermeisterschaften, die der LSV traditionell am Willersinnweiher ausrichtet, mussten auf Grund zu geringer Wassertemperaturen (1 Woche vor dem geplanten Veranstaltungstermin 8. Juni: 14 Grad) im Vorfeld bereits abgesagt werden.

Am Tag darauf sollte der Maxdorfer Triathlon stattfinden: Trainingsziel vieler Hobbytriathleten und wichtiger Testwettkampf für alle Ironmen...Leider prasselte ab den frühen Morgenstunden nicht nur heftiger Regen, sondern die ganze Gegend war eine einzige Gewitterfront, so dass den Organisatoren keine andere Wahl blieb, als die Veranstaltung abzusagen....Lange Gesichter und Enttäuschung pur !

Auch in Frankenthal stand eine kleine Gruppe unermüdlicher LSV Sportler sprichwörtlich im Regen: die jüngsten Schwimmer sollten eigentlich ihren einzigen Wettkampf auf der langen (50 m) Bahn bestreiten. Nach zwei Stunden Warten und Frieren dann auch hier die Nachricht: Wettkampf ist abgesagt. Mittlerweile freute sich jeder nur noch auf trockene Kleidung und ein Dach über dem Kopf...!!

Nun hoffen wir und drücken alle Daumen, dass der November zumindest in den großen Ferien eine kleine Pause einlegt, so dass wir wenigstens noch ein paar schöne Tage am Weiher genießen können!

Jutta Thomé



Zum 19. Mal fand am 19/20.01.2013 das nationale Winterschwimmfest des Ludwighafener Schwimmvereins 07 statt.

Der LSV erwartete 12 Vereine mit 271 Schwimmern im Ludwighafener Hallenbad Süd. An beiden Wettkampftagen wurden in allen vier Lagen die 50m und 100m Strecken, sowie 200m und 400m Lagen und 400m Freistil geschwommen.

Der LSV 07 nutzte seinen Heimvorteil und es gingen 57 Schwimmer aus den Leistungs- und Nachwuchsgruppen an den Start. Das Trainerteam bestehend aus Lisa Niedling, Carolin Billert, Stefan Wittner, Jutta Thome und Sina Kripp waren sehr zufrieden das ihre Schützlinge so gute Leistungen erzielten.

In allen Staffelentscheidungen konnten unsere Schwimmer/innen den ersten Platz belegen.

4x50m F weiblich 3:28,37

Sinja Wittner
Hanna Steinle
Liah Großmann
Luisa Hartmann

4x100m F weiblich 4:28,09

Sarah van Lier
Katja Siebert
Kyra Wiegand
Lisa Ellmers

4x100m F männlich 3:48,52

Tim Fischer
Arne Maywald
Felix Zischkale
Daniel Helmstädter



4x100m L weiblich 5:00,53

Julia Thome
Kyra Wiegand
Katja Siebert
Lisa Ellmers

4x100m L männlich 4:17,87

Arne Maywald
Daniel Helmstädter
Felix Zischkale
Tim Fischer

Ein großes Dankeschön gilt allen Kampfrichtern und Helfern, die dazu beigetragen haben, dass diese Veranstaltung zum wiederholten Male ein Erfolg wurde.



Larissa Wittner, Kyra Wiegand, Katja Siebert, Lara Hartmann, Lisa Ellmers, Fiona Imberg, Johanna und Julia Thomé, Sarah van Lier mit Trainerin Lisa Niedling

Mädels-Verbandsliga - Vorkampf in Bad Bergzabern mit 15853 Pkt. und Endkampf in Landau mit 15935 Pkt. Gesamtpunktzahl von 31788 und somit der **Aufstieg in die Landesliga**

D M S 2 0 1 3

Jungs-Landesliga - Vorkampf in Koblenz mit 14981 Pkt. und Endkampf in Worms mit 15147 Pkt. Gesamtpunktzahl von 30128 und somit der **Erhalt in der Landesliga**

Chris Amschlinger, Daniel Helmstädter, Felix Zischkale, Fabian Peterka, Tim Fischer, Alexander Scherer, Richie Amschlinger, Matthias und Trainerin Lisa Niedling mit Töchterchen Helena





Kyra Wiegand Jg 2000

bei den

Südd. Meisterschaften
der
„Lange Strecke“

2. Platz in 800 m Freistil in 9:53,89 min

5. Platz in 400 m Lagen in 5:35,92 min



am 23. & 24. Februar



in Offenbach/Main



Werner Müller Jg 1933

bei den

Deutschen Meisterschaften
MASTERS

vom 19.-21. April

der

in Wetzlar

„Lange Strecke“

1. Platz in 400 m Freistil in 7:07,80 min

1. Platz in 1500 m Freistil in 28:56,35 min

1. Platz in 200 m Brust in 3:53,43 min

1. Platz in 200 m Delfin in 4:02,29 min
und somit

Deutscher AK Rekord

am 25. u. 26. Mai in Mainz
Rheinland-Pfalz-Meisterschaften 2013



Lisa Niedling, Lisa Ellmers, Chris Amschlinger, Felix Zischkale, Julia Thomé, Stefan Wittnter
 Sarah v. Lier, Katja Siebert, Kyra Wiegand, Lara Hartmann, Johanna Thomé, Larissa Wittner,
 Marc Schulz, Maurice Purkop, Cara Hellwig, Richie Amschlinger
 auf dem Bild fehlen: Fiona Imberg u. Fabian Peterka

Jugend-Mehrkampf

best. aus: 50 m Kraul-Beine, 100 m Freistil,
 100 m Brust, 200 m Lagen und 400 m Freistil

Schwimmerischer-Mehrkampf

best. aus: 50 m Rücken-Beine, 100 m Rücken,
 200 m Rücken, 200 m Lagen und 400 m Freistil

Marc Schulz Jg 2003 - **1.** Platz mit **888** Punkte
Maurice Purkop Jg 2003 - **7.** Platz mit **510** Punkte
Cara Hellwig Jg 2002 - **9.** Platz mit **1255** Punkte

Johanna Thomé - **1.** Platz mit **2248** Punkte
Richie Amschlinger - **5.** Platz mit **1734** Punkte

Kyra Wiegand Jg 2000

100 m Freistil - **3.** Platz in **1:06,11** min
 200 m Rücken - **1.** Platz in **2:39,60** min
 200 m Lagen - **1.** Platz in **2:36,72** min
 100 m Delfin - **1.** Platz in **1:12,89** min
 200 m Brust - **1.** Platz in **3:02,00** min
 800 m Freistil - **1.** Platz in **9:53,33** min
 400 m Lagen - **1.** Platz in **5:38,00** min
 400 m Freistil - **1.** Platz in **4:52,02** min

Felix Zischkale Jg 1996

200 m Rücken - **2.** Platz in **2:23,99** min
 200 m Lagen - **3.** Platz in **2:28,78** min
 100 m Rücken - **1.** Platz in **1:02,66** min

Lara Hartmann Jg 2000

200 m Freistil - **3.** Platz in **2:30,17** min
 800 m Freistil - **3.** Platz in **10:42,01** min
 400 m Lagen - **2.** Platz in **6:02,86** min
 400 m Freistil - **2.** Platz in **5:10,48** min

Fabian Peterka Jg 1993 - AK 20

100 m Freistil - **3.** Platz in **1:00,84** min
 50 m Delfin - **3.** Platz in **0:30,56** min
 200 m Lagen - **1.** Platz in **2:35,20** min
 200 m Freistil - **1.** Platz in **2:14,73** min
 100 m Delfin - **1.** Platz in **1:09,63** min

Larissa Wittner Jg 1999

200 m Freistil - **3.** Platz in **2:28,00** min
 100 m Rücken - **3.** Platz in **1:16,19** min
 100 m Brust - **3.** Platz in **1:29,97** min
 400 m Freistil - **3.** Platz in **5:07,85** min

Julia Thomé Jg 1997

200 m Rücken - **3.** Platz in **2:38,59** min
 100 m Rücken - **3.** Platz in **1:15,72** min

Katja Siebert Jg 1998

50 m Delfin - **3.** Platz in **0:30,66** min
 100 m Delfin - **1.** Platz in **1:11,79** min
 100 m Brust - **3.** Platz in **1:24,35** min

Südd. Schwimmerischer Mehrkampf Jg 2001

&

Südd. Jahrgangs-Meisterschaften Jg 2000

Johanna Thomé Jg 2001

50 m Rücken-Beine 52,62 sec
 100 m Rücken 1:15,64 min
 200 m Rücken 2:42,26 min
 200 m Lagen 2:49,46 min
 400 m Freistil 5:09,09 min

10. Platz mit 2275 Punkte

Kyra Wiegand Jg 2000

100 m Freistil 1:04,47 min - 20. Platz
 100 m Brust 1:27,01 min - 22. Platz
 200 m Freistil 2:19,39 min - 13. Platz
 200 m Rücken 2:41,17 min - 26. Platz
 200 m Lagen 2:35,22 min - 11. Platz
 400 m Freistil 4:48,70 - 9. Platz

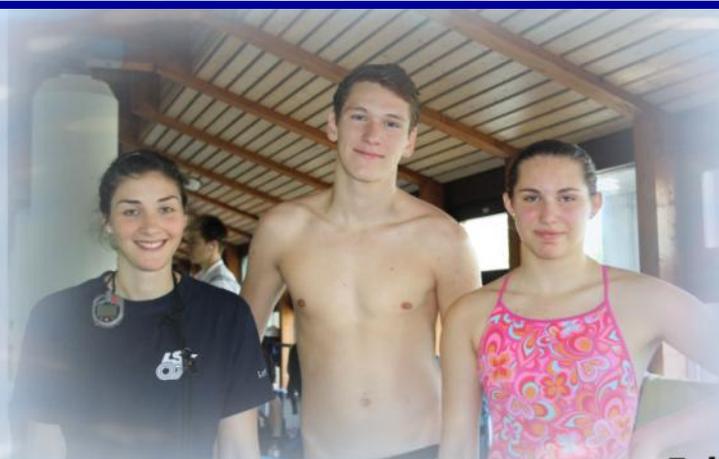
in
D
r
e
s
d
e
n

am 1. und 2 Juni



Katja Siebert Jg 1998

50 m Schmetterling in 30,72 sec - 13. Platz



Südd.

Jahrgangs-Meisterschaften

Felix Zischkale Jg 1996

50 m Rücken in 29,62 sec - 10. Platz
 100 m Rücken in 1:02,96 min - 6. Platz
 200 m Rücken in 2:17,32 min - 7. Platz

am
1.
&
2
Juni

in
Karlsruhe



 **djm**
Schwimmen
Berlin 2013

Die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen
12.-16. Juni 2013



Kyra Wiegand Jg 2000

200 m Lagen in 2:34,83 min - 20. Platz
800 m Freistil in 9:44,41 min - 5. Platz
400 m Freistil in 4:45,19 - 12. Platz
400 m Lagen in 5:29,07 - 16. Platz

Felix Zischkale Jg 1996

100 m Rücken in 1:02,60 min - 16. Platz
200 m Rücken in 2:15,35 - 13. Platz
50 m Rücken in 59,57 sec - 17. Platz



Viele Bestzeiten wurden auch bei den Wettkämpfen in Ludwigshafen, Darmstadt, Speyer, Neustadt und Langen erschwommen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Schwimmer!

Deutsche Meisterschaften der MASTERS



am 14.-16. Juni 2013 in Sindelfingen



1. Platz in 2:12,85 min

4x50 m Lagen A 80-99

in der Besetzung:

Lisa Ellmers

Alexander Scherer

Moritz Schöppenthau

Manuela Helmstädter



2. Platz in 1:57,73 min

4x50 m Freistil A 80-99

in der Besetzung:

Fabian Peterka

Manuela Helmstädter

Lisa Ellmers

Alexander Scherer

Werner Müller AK 80

100 m Brust in 1:42,33 min - 1. Platz - Deutscher- u. Europarekord

200 m Lagen in 3:33,09 min - 1. Platz - Deutscher- u. Europarekord

50 m Delfin in 39,17 sec - 1. Platz - Deutscher-, Europa- u. Weltrekord

100 m Delfin in 1:40,57 - 1. Platz - Deutscher Rekord

200 m Freistil in 3:07,37 - 1. Platz - Deutscher Rekord

50 m Brust in 43,93 sec - 1. Platz - Deutscher Rekord

Lisa Ellmers AK 20

100 m Delfin in 1:15,01 min - 10. Platz

50 m Freistil in 29,63 sec - 11. Platz

200 m Freistil in 2:24,01 min - 7. Platz

Alexander Scherer AK 25

50 m Freistil in 28,18 sec - 20. Platz

200 m Freistil in 2:18,93 min - 11. Platz

Fabian Peterka AK 20

100 m Delfin in 1:06,93 min - 16. Platz

200 m Freistil in 2:15,01 min - 14. Platz

Manuela Helmstädter AK 20

50 m Freistil in 32,72 sec

Moritz Schöppenthau AK 20

100 m Delfin in 1:07,04 min - 17. Platz

Wir Trainer stellen uns vor

**Lisa Niedling**

A-Lizenz

Chef-Trainerin seit September 2006
trainiert die A- und B-Mannschaft

**Stefan Wittner**

B-Lizenz

C-Mannschaft-Trainer seit September 1998

**Jutta Thomé**

C-Lizenz

D-Mannschaft-Trainerin seit Januar 2004
Triathlon-Schwimm-Trainerin seit September 2006

**Sina Kripp**

C-Lizenz

DD-Mannschaft-Trainerin seit August 2010

**Manuela Helmstädter**

C-Lizenz

DMS-Mannschaft-Trainerin,
Schwimmschule seit September 2011

**Henrike Block**

C-Lizenz

Schwimmschule seit September 2011

**Matthias Niedling**

Kraft- u. Athletiktrainer seit 2011

**Marianne Furch**

Übungsleiter C- und B-Lizenz, AROHA
Fitness-Trainerin seit April 1998

Übungshelfer
(angehende C-Lizenz)

**Carolin
Billert****Chris
Amschlinger****Daniel
Helmstädter****Moritz
Schöppenthau**

Frauenstaffel steigt auf

SCHWIMMEN: LSV bei Mannschaftswettbewerb

LUDWIGSHAFEN. Der Ludwigshafener Schwimmverein hat sein Saisonziel im Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen (DMS) erreicht. So schaffte die Frauenstaffel der Ludwigshafener mit Platz zwei den Aufstieg aus der Verbandsliga in die Landesliga. Die Jungs des LSV hielten nach Vor- und Rückkampf Rang fünf und sicherten damit den Klassenverbleib in der Landesliga.

„Ich bin sehr zufrieden“, kommentierte LSV-Trainerin Lisa Niedling das Gesamtergebnis. „Alle haben wirklich ihr Bestes gegeben und bis zum Schluss um jeden Punkt gekämpft.“ Dabei konnte sie es auch verkraften, dass Kyra Wiegand, Julia und Johanna Thomé, Lisa Ellmers Sarah van Lier, Larissa Wittner, Fiona Imberg und Lara Hartmann beim Rückkampf am Wochenende Platz eins aus dem Vorkampf gegen den SSV Ingelheim noch verspielten. Aber weil die Ludwigshafener Staffel beinahe 1000 Punkte mehr als der Landesliga-Vorletzte aus Pirmasens auf dem Konto hatte, war der Aufstieg trotzdem geschafft. Her-

ausragend in einer insgesamt ausgeglichenen Riege war dabei das Ergebnis von Lisa Ellmers, die über die 100 Meter Freistil in 1:02,18 Minuten 615 Punkte zum Gesamtergebnis beisteuerte.

Bei den Jungs war die Ausgangslage anders. Hier war von Anfang an der Ligaverbleib das Saisonziel für Chris und Richie Amschlinger, Tim Fischer, Felix Zischkale, Daniel Helmstädter, Alexander Scherer, Fabian Peterka und Matthias Niedling. „Alle haben ihren Teil beigetragen, um dieses tolle Mannschaftsergebnis zu erzielen“, sagte die Trainerin, hob dann aber Felix Zischkale und seine 2:12,18 Minuten und 640 Punkte über die 200 Meter Rücken hervor. Insgesamt hielten die Ludwigshafener den Abstand auf den direkten Abstiegsplatz gegenüber der SG Worms konstant, distanzierten die Gastgeber des Endkampfes letztlich um rund 4000 Punkte und sicherte so den Klassenverbleib. „Damit treten wir in der nächsten Saison wieder mit beiden Mannschaften in der Landesliga an“, freute sich Trainerin Lisa Niedling. (env)

Schwimmen: LSV-Talent Kyra Wiegand überzeugt

OFFENBACH. Mit einem großen und vor allem unerwarteten Erfolg ist Kyra Wiegand vom Ludwigshafener Schwimmverein von den Süddeutschen Jahrgangsmeisterschaften der langen Strecken in Offenbach zurückgekehrt. Schon Platz fünf in 5:34,43 Minuten über die 400 Meter Lagen erfreute Trainerin Lisa Niedling. Doch das Talent des Jahrgangs 2000 toppte das Ergebnis mit ihrem zweiten Start sogar noch, erschwamm in 9:53,89 Minuten über 800 Meter Freistil die Süddeutsche Vizemeisterschaft für sich und ihren Verein. „Damit hätte ich überhaupt nicht gerechnet“, staunte da auch Trainerin Niedling und freute sich über die Silbermedaille. (env)

**Wir beraten Sie gern.
Egal ob geschäftlich
oder privat.**

 **Sparkasse
Vorderpfalz**

Kribbeln im Vorraum

SCHWIMMEN: Beim Winterschwimmfest des Ludwigshafener SV sind die Staffeln der Höhepunkt – dem LSV gelingen 98 Siege

VON VOLKER ENDRES

LUDWIGSHAFEN. Wenn im Hallenbad Süd die Stimmung vor rund 300 Sportlern brodelt, während vor dem Fenster die Schneeflocken tanzen, dann hat der Ludwigshafener Schwimmverein (LSV) zum Winterschwimmfest eingeladen. Bereits zum 19. Mal nutzen Athleten aus 13 Vereinen den Wettkampf als Vorbereitungsturnier für den Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen (DMS).

Wenn die „Hej“-Anfeuerungsrufe besonders laut aus Hunderten von Kehlen durch das Hallenbad schallen und das Kribbeln bis in den Vorraum des Hallenbades zu spüren ist, dann merken auch die schwimmerisch eher unbedarften Besucher, dass sich in der Schwimmhalle gerade Besonderes abspielt. „Staffeln sind der Höhepunkt von so einem Wettbewerb“, sagte LSV-Athlet Daniel Helmstädter. Und das sagt er nicht nur, weil er gemeinsam mit Arne Maywald, Felix Zischkale und Tim Fischer sowohl über vier mal 100 Meter Freistil siegte, als auch die Lagenstaffel gewann, sondern „weil wir Schwimmer in der Regel Einzelsportler sind, aber in der Staffel werden wir eine Mannschaft“. Das unterstreichen auch seine „Mitschwimmer“: „Man strengt sich mehr an, weil man weiß, dass man auch für die Leute schwimmt, mit denen man das ganze Jahr über trainiert“, ergänzte Tim Fischer.

Dabei spielte beim Ludwigshafener Quartett dieses Mal auch die Taktik eine gewisse Rolle. „Normalerweise stellen wir die stärksten Schwimmer an den Anfang. Heute haben wir et-



Mit vollem Schwung ins Wasser hieß es auch bei den Schwimmstaffeln, dem Höhepunkt der Veranstaltung. FOTO: KUNZ

was durchgewechselt“, sagte Fischer. Schließlich will man auf dem DMS-Vorkampf in einer Woche auf alles vorbereitet sein. Der Klassenerhalt in der Landesliga soll es werden, auch wenn Felix Zischkale mit viel Selbstvertrauen den Aufstieg proklamiert.

LSV-Cheftrainerin Lisa Niedling hofft hingegen für die Jungs realistisch auf den Verbleib in der Landesliga. „Bei den Mädels wollen wir hingegen sehen, dass es für den Aufstieg aus der Verbandsliga reicht“, kündigte sie an. Die Überprüfung der Form fiel auf alle Fälle positiv aus. Alleine inklusive der Jahrgangswertungen fielen in den 32 Wettkämpfen 98 Siege und ungezählte Plätze auf dem Treppchen für die LSV-Schwimmer ab. „Und das, obwohl wir über den Jahreswechsel nicht trainieren konnten, weil die Bäder geschlossen waren“, sagt Niedling. Auch am Heimvorteil habe das nicht gelegen, erklärte Arne Maywald. „Unser Trainingsbad ist schließlich in Oggersheim. Hierher kommen wir auch nur zum Wettkampf.“ Das Hallenbad Süd sei daher nur ein Wettkampfort, wie alle anderen auch. „Nur die Anfahrt ist ein wenig kürzer“, lacht Tim Fischer: „Aber dafür müssen wir hier beim Auf- und Abbau helfen.“

Der LSV-Vorsitzende Frank Fischer freute sich über die Mithilfe. Und das nicht nur am Beckenrand. „Wir haben eine sehr aktive Mannschaft aus der sich immer wieder Jugendliche zu Übungsleitern ausbilden lassen.“ Die waren auch beim Winterschwimmfest im Einsatz, konnten sich dabei aber auf gewachsene Strukturen verlassen. „Eigentlich ist alles wie immer. Es läuft ruhig“, so Fischer. Zumindest bis die Staffeln kommen.

Schwimmen: LSC 07 gewinnt 38 Medaillen

LUDWIGSHAFEN. Trotz nicht optimaler Trainingsbedingungen haben die Sportler des LSV 07 bei den Landesmeisterschaften in Mainz überzeugt. Cheftrainerin Lisa Niedling war mit 38 Medaillen, davon 17 Gold, sechs Silber und 15 Bronze sowie den Leistungen zufrieden. Erfreulich war der vierte Platz des LSV im Medaillenspiegel der Jahrgangswertungen. So siegte Felix Zischkale (Jahrgang 96) nicht nur in der Jahrgangswertung über 100 Meter Rücken, sondern qualifizierte sich auch über die 200 und 50 Meter Rücken für die Süddeutsche Meisterschaft heute und morgen in Karlsruhe. Für die ist auch Katja Siebert (98) mit ihrem dritten Platz in der offenen Wertung über 50 Meter Schmetterling qualifiziert. Ebenfalls am Wochenende sind Kyra Wiegand und Johanna Thomé bei den Süddeutschen Jahrgangs-Mehrkampfmeisterschaften in Dresden am Start. Thomé (01) gewann den Mehrkampf Rücken, Kyra Wiegand (2000) siegte im Mehrkampf ihres Jahrgangs. LSV-Trainer Stefan Wittner freute sich über den Sieg von Marc Schulz, der im Jugendmehrkampf (03) knapp die Nase vorne hatte. Bei den Masters in der Altersklasse 20 steuerte Fabian Peterka vier Siege bei. (env)

Schwimmen: Wiegand und Zischkale stark

LUDWIGSHAFEN. Mit guten Leistungen präsentierten sich die Schwimmer des LSV 07 Ludwigshafen bei den süddeutschen Jahrgangsmeisterschaften in Karlsruhe und im süddeutschen Mehrkampf in Dresden. In Karlsruhe belegte Felix Zischkale in seiner Jahrgangswertung 1996 über 50 Meter Rücken Platz zehn, wurde über 100 Meter Rücken Sechster und über die 200-Meter-Rücken Siebter. „Ich bin mit den Leistungen sehr zufrieden, es war immer knapp an der Bestzeit“, kommentierte Trainerin Lisa Niedling. Zischkale qualifizierte sich damit auf allen drei Rückenstrecken für die deutschen Jahrgangsmeisterschaften vom 12. bis 16. Juni in Berlin. „Ich bin sicher, dass er sich dort noch einmal steigern kann“, sagt die Trainerin. Katja Siebert belegte in ihrer Jahrgangswertung 1998 über 50 Meter Schmetterling den 13. Platz. Zeitgleich starteten LSV-Schwimmer in Dresden. Johanna Thomé belegte im Jahrgang 2001 im Mehrkampf Rücken den elften Platz und konnte sich im Vergleich zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften um 27 Punkte steigern. Kyra Wiegand startete über mehrere Strecken. Die besten Platzierungen in ihrem Jahrgang 2000 waren die 200 Meter Lagen (Platz elf), 400 Meter Freistil (Platz neun) und 200 Meter Freistil (Platz 13) – alles in neuer persönlicher Bestzeit. „Ich freue mich, dass die Mädels sich noch mal steigern konnten und Bestzeiten geschwommen sind“, lobte Niedling. Kyra Wiegand hat sich ebenfalls für die deutschen Jahrgangsmeisterschaften qualifiziert, wo sie voraussichtlich über 200 und 400 Meter Lagen sowie 400 und 800 Meter Freistil schwimmen wird. (env)

Schwimmen: Werner Müller mit Welt- und Europarekord

LUDWIGSHAFEN. Sehr gute Erfolge feierten die Athleten des Ludwigshafener Schwimmvereins 07 bei den deutschen Meisterschaften der Masters in Sindelfingen. Allen voran schwamm wieder Werner Müller in der AK80. Über 200 Meter Lagen, 100 Meter Schmetterling und 200 Meter Freistil landete er jeweils mit deutschem Masterrekord auf Platz eins. Erste Plätze und deutsche Rekorde gab es außerdem über 100 Meter Brust und 50 Meter Brust. Hier bedeuteten die Zeiten jeweils auch noch einen Europarekord der AK 80. Und über 50 Meter Schmetterling schwamm der Ludwigshafener Seriensieger auf den ersten Platz sogar in einer Weltrekordzeit. Deutsche Mastermeister über viermal 50 Meter Lagen mixed der Altersklasse A (80-99) wurden Lisa Ellmers, Alexander Scherer, Moritz Schöppenthau und Manuela Helmstädter. Fabian Peterka, Manuela Helmstädter, Lisa Ellmers und Alexander Scherer landeten in dieser Altersklasse über viermal 50 Meter Freistil auf Platz zwei. Bei den deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin wurde Felix Zischkale Jahrgang 1996, 17. Über 50 Meter Rücken. Neue persönliche Bestzeiten gab es über 200- und 100-Meter Rücken, was die Plätze 13 und 16 einbrachte. Und auch Kyra Wiegand, Jahrgang 2000, steigerte sich zu Bestzeiten. Über 400 Meter Freistil wurde sie damit Zwölfte, über 400m Lagen 16. Und über 200 Meter Lagen landete sie auf Platz 20. Die beste Platzierung gab es mit Rang fünf über 800 Meter Freistil. (env)



DANKE

**Allen Helferinnen und Helfern bei den Wettkämpfen,
als Kampfrichterinnen und Kampfrichter,
als Betreuerinnen und Betreuer bei Freizeiten
und sonstigen Aktivitäten des Vereins.**

Euer Vorstand

2013

NEUE TERMINE

AUGUST BIS
DEZEMBERKRAFTAUDAUER- UND
HALTUNGSTRAINING

Beginn: *Montag, 05. August. 2013 bis
16. Dezember 2013
9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr
oder
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
*Mittwoch, 07. August 2013 bis
18. Dezember 2013
19.45 Uhr bis ca. 20.45 Uhr
Ort: Gymnastikhalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 10 Teilnehmer

Kursleitung: *Marianne Furch*

Sie haben noch Fragen? Sie wollen sich zu einer Probestunde anmelden? Ich bin, wie folgt, zu erreichen: Tel. 0621-667533, Handy 0173/1998823 und Mail: furch.sport@web.de. Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder einheitlich das Jahr 50,-€. Die Kursgebühren für Nichtmitglieder betragen 90,-€ je Halbjahr.



FIT ZUM WANDERN
FIT ZUM WINTERSPORT
FIT DURCH'S GANZE JAHR,

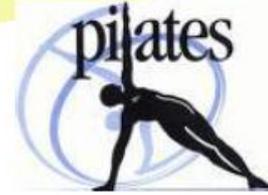
AROHA

HERZ-KREISLAUFTRAINING IM ¾ TAKT



Beginn: Mittwoch,
07. August 2013 bis
18. Dezember 2013
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle auf dem
Vereinsgelände
Max. 12 Teilnehmer

WER
RASTET
ROSTET



Beginn: Donnerstag 08. Aug. 2013 bis
19. Dez. 2013
Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Sporthalle auf
dem LSV-Gelände
Nehmen Sie bitte dicke Socken
und bequeme Kleidung mit.


DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

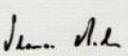
URKUNDE I
AUSZEICHNUNG
FÜR DAS/DIE QUALIFIZIERTE/N ANGEBOT/E DES
Ludwigshafener Schwimmverein 07

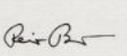

IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESARTKAMMER
GEPRÜFTEMPFOHLEN

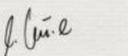

Empfohlen von der Bundesartkammer,
dem Deutschen Olympischen Sportbund,
dem Deutschen Turner-Bund und dem
Deutschen Schwimm-Verband
Gültigkeitsraum
31.05.2014


Übersichtswort:
Marianne Furch
Marianne Furch
Marianne Furch

Angewiesen:
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver
Wirbelsäulengymnastik 01
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver
Wirbelsäulengymnastik 02
- Fit in den Sommer, fit durchs ganze Jahr mit präventiver
Wirbelsäulengymnastik 03


Dr. Thomas Bach
Präsident Deutscher Olympischer Sportbund


Rainer Brechlin
Präsident Deutscher Turner-Bund


Dr. Christa Thiel
Präsidentin Deutscher Schwimm-Verband

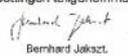

Prof. Dr. med. Jörg-Dietrich Hoppe
Präsident Bundesärztekammer

SPORT PRO GESUNDHEIT
Pluspunkt Gesundheit, DTB
Gesund & fit im Wasser

DTB-Akademie 

Zertifikat

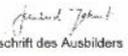
Marianne Furch
hat an der Ausbildung
AROHA® - Instructor
vom 06. - 07.10.2012
in Göttingen teilgenommen.


Bernhard Jakst,
AROHA ACADEMY
INTERNATIONAL
Deutsches Präventions-
und
Gesundheitsport Institut



Sie wird mit 16 LE zur Verlängerung der Zertifikate
DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Trainer Pilates, DTB-Rückentrainer,
sowie DTB-Trainer Wellness und Gesundheit anerkannt.

DTB-Akademie Göttingen, den 07.10.2012


Unterschrift des Ausbilders



Was ist AROHA

Aroha ist ein Mix hauptsächlich aus **kontrolliert ausdrucksstarken kraftvollen und entspannenden Bewegungen** (inspiriert vom Haka- neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der **Kampfkunst** und dem **Tai Chi**, die mit einem einfachen Grundschritt, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk, am Platz, nach rechts und links, nach vorn und nach hinten, verbunden werden. Da Aroha hauptsächlich aus intensiven aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen besteht, eignet sich das Workout für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level und - im Gegensatz zu anderen Kampfsport-Angeboten wie z.B. Tae Bo – nicht nur für die jüngere Fitness-Szene.

Aroha wird als sehr zugänglich und unkompliziert erlebt, die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an den Kursteilnehmer. Da Aroha auf Vorkenntnisse aus Kampfsporttechniken vollkommen verzichtet und sich auch nicht vorrangig als Martial-Art-Training versteht, kommt es bei allen Interessierten ausgezeichnet an.

Ein **neuer Gesundheitskurs**, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Die Besonderheit ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Das Training besitzt eine mittlere Intensität, ist Gelenk schonend und leicht nachvollziehbar

Es wirkt positiv auf der Herz- Kreislauf- System und kurbelt die Fettverbrennung an

Der Einstieg ist für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Level möglich.

Durch den Spaß und die Besonderheit werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen

Die Musik ist im 3/3 Takt und speziell für Aroha komponiert worden, um eine besondere Atmosphäre zu bewirken



Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“

Mit erneutem Antrag und Fortbildungsnachweisen der Übungsleiterin konnte der Verein das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ behalten und darf weiterhin bis zum Mai 2014 damit werben.

Mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ wurde am 5. September 2010 unser Verein in Verbindung mit unserer Übungsleiterin Marianne Furch, ausgezeichnet. Das Gütesiegel wurde bis zum 31. Mai 2012 verliehen. Gleichzeitig mit dieser Qualifizierung erhielt der Verein das Siegel des Deutschen Sportbundes „Sport pro Gesundheit“. Mit diesen beiden Auszeichnungen werden Vereine bedacht, die geprüfte und qualifizierte Kurse im Gesundheitssport anbieten. Unser Verein bietet drei Rückenurse (Fit durch's ganze Jahr) einen Pilates-Kurs und einen AROHA-Kurs an. Ziel dieser Kurse ist, den Teilnehmern die Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur zu kräftigen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und eine bessere Körperwahrnehmung zu vermitteln. Da in der heutigen bewegungsarmen Zeit der Rücken den Menschen immer mehr Probleme bereitet, (70% der Bevölkerung hat ein Rückenleiden) ist es wichtig, unter sachkundiger Anleitung die Muskulatur zu kräftigen und zu erhalten.

Über den Übungsleiter Breitensport und allgemeines Turnen (C-Lizenz), hat Frau Furch die Ausbildung zum Krafttrainer, zur „Progressiven Muskelentspannung“ (PME) und über weitere Fortbildungen und Prüfungen die B-Lizenz in dem Bereich „Prävention für Haltung und Bewegung“ erworben. Nur mit entsprechenden Fortbildungskursen, mindestens 30 Stunden, werden die Lizenzen alle 4 Jahre verlängert. Durch eine zusätzliche Ausbildung erhielt Frau Furch das Zertifikat „AROHA-Instructor“. Durch diese Lizenz ist sie berechtigt den AROHA-Kurs anzubieten.

Weitere Infos zu unserem Sportangebot finden Sie im Internet unter der Adresse: www.lsv07.de

Ludwigshafen, 28. Oktober 2012

Jahres-Ausflug am 13. April 2013 nach Würzburg

Liebe Kursteilnehmer

Hier sind nun unsere endgültigen Uhrzeiten und Programmpunkte für den gemeinsamen Ausflug.

Wir treffen uns in Ludwigshafen am Hbf. um 8.10 Uhr.

Abfahrt auf Gleis 3 um 8.21 Uhr

In Mannheim Hbf und in Friedrichshall-Jagstfeld müssen wir umsteigen. Würzburg werden wir lt. Plan um 11.21 Uhr erreichen. Die Strecke über Osterburgen ist durch einen Erdbeben nicht befahrbar.

Wie folgt geht es dann weiter:

Ca.15 Minuten

Ab 12.00 Uhr,

Ab 13.00 Uhr

Bis 15.55 Uhr

Ab 16.00 Uhr

Von 16.45 Uhr

bis 17. 45 Uhr

Ab 17.45 Uhr

Bis 19.10 Uhr

19.37 Uhr

22.42 Uhr

Fußweg

45 Minuten

Weinstube Maulaffenbäck (Plätze sind reserviert)

Zeit zur freien Verfügung (Festung Marienberg)

Stadtrundfahrt mit dem City-Bähnchen;

Abfahrt: Residenz, Dauer ca. 40 Min.

Zeit zur freien Verfügung für z.B Kirchen/Stadt/Café .

gemeinsamer Imbiss im Weinhaus Schnabel (Plätze sind reserviert)

Rückfahrt

Ankunft in Ludwigshafen

Das war der der Plan.



Die Gruppe (18 Frauen) waren pünktlich und auch pünktlich fuhren wir in Ludwigshafen ab. Die Fahrt bis Friedrichshall-Jagstfeld verging wie im Flug, „Frau“ hatte sich viel zu erzählen.

Leider hatte unser Anschlusszug in Jagstfeld nach Würzburg aus technischen Gründen 45 Minuten Verspätung. Die für 12.00 Uhr für unsere Gruppe gebuchte Führung in der Würzburger Residenz konnte nicht mehr nur für uns stattfinden. Bei einer später stattfindenden allgemeinen Führung hatten wir die Möglichkeit doch noch teilzunehmen. Nach ca. 60 Minuten staunen über den Prunk und die prachtvolle Gestaltung der Wände und Decken, den künstlerischen Leistungen vergangener Zeiten, die von unserer Führerin lebendig dargestellte Geschichte und Geschichtchen, ließ uns Zeit und Raum vergessen. Diese Residenz muss man auf alle Fälle gesehen haben, alleine dafür ist Würzburg eine Reise wert.

Unser Mittagessen hatten wir jetzt wirklich verdient. Die vorbestellten Tische warteten schon mehr als eine Stunde auf uns. Natürlich hatten wir unsere Verspätung angekündigt.

Gut gestärkt konnte jede für sich Würzburg erkunden. Die geplanten zwei Stunden Freizeit, hätten für die Besichtigung der Festung Marienberg gut gereicht. Jetzt reichte die Zeit nur noch zur Alten Main-Brücke mit Blick auf die Festung Marienberg. Auf dieser Brücke war der Teufel los. Das schöne sonnige Wetter hatte viele junge Leute zum „Brücken-Weinfest“ kommen lassen. Gerne hätten wir da auch noch etwas länger mitgemacht. Was soll's – auf zum nächsten Programmpunkt.

Das Stadtbähnchen wartete nur für uns vor der Residenz. Eine 40minütige Rundfahrt durch die geschichtsträchtige Stadt lag vor uns. Pünktlich konnten wir unsere Plätze einnehmen – dann ruckelten wir mit Ansage ... „Schauen sie links, da sehen sie Schauen sie rechts da wohnte.... usw.“ durch die engen Gassen Würzburgs. Zu Fuß hätten wir das nur mit Übernachtung schaffen können. Während dieser Rundfahrt zogen Regenwolken über Würzburg, regneten sich aus und waren, bevor wir den Wagen verließen, davongezogen.

Jetzt hatten wir 60 Minuten Zeit die Stadt selbst zu erobern. Diese freie Zeit wurde Gruppenweise unterschiedlich genutzt. Einige der vielen Kirchen mit den Werken von Tilman Riemenschneider wurde von den Unermüdlchen besichtigt, andere machten es sich in einem der vielen Cafés mit einem Stück Kuchen gemütlich, die vielen kleinen und großen Geschäfte waren ein Magnet für noch eine andere Gruppe.

Zum gemeinsamen Imbiss waren alle pünktlich angekommen. Nachdem das Wetter so warm und zu schön war, um im Gasthaus zu sitzen, fiel es uns nicht leicht den gebuchten Tisch zu belegen. Einige aus der Gruppe wollten doch lieber noch etwas in der Stadt unternehmen und kamen zu einem späteren Zeitpunkt mit „Beute in div. Kunststofftasche“ wieder an.

Bald war es Zeit, frisch gestärkt den Heimweg anzutreten. Ohne Hindernisse kamen wir wie geplant in Ludwigshafen an.

Es war ein langer, sonniger und kurzweiliger Tag. Würzburg hat für einige ein überraschend schönes und interessantes Gesicht bekommen. Sie haben sich vorgenommen, nochmals mit Familie für zwei bis drei Tage diese alte lebendige Stadt zu erkunden.

Dieser Tag hat mir mit euch viel Spaß gemacht und hoffe, dass auch ihr noch an die schönen gemeinsamen Stunden gerne zurück denkt.

Marianne



www.lsv07.de



Beitragsordnung des Ludwigshafener Schwimmvereins 07 e.V.

Beitragsklassen : (Beiträge pro Jahr)

A) Mitgliedsbeiträge		neu:	alt:
01.	Familie/Lebensgemeinschaften mit allen Kindern (0 bis 23 Jahre)	Euro	144,00 135,00
02.	Ehepaare/Lebensgemeinschaften oder Familie mit Kindern (alle 0 bis 6 Jahre)	Euro	120,00 110,00
03.	Alleinerziehende mit allen Kindern (0 bis 23 Jahre)	Euro	96,00 90,00
04.	Einzelperson ab dem 24. Lebensjahr oder Alleinerziehende mit allen Kindern (alle 0 bis 6 Jahre)	Euro	78,00 70,00
05.	Kinder/Jugendliche einzeln vom 7. bis zum 23. Lebensjahr	Euro	60,00 50,00
06.	Auswärtige Mitglieder (Familien und Einzelpersonen) mit Entfernung 1. Wohnsitz > 50 Km	Euro	54,00 50,00
07.	Ehrenmitglieder oder Mitglieder ab dem 80. Lebensjahr <u>und</u> 25 Jahren ununterbrochener Mitgliedschaft	Euro	00,00
08.	Partner des Ehrenmitgliedes	Euro	60,00 55,00
B) Sportgruppenbeiträge – organisiertes Kursangebot – (z.B. Schwimmen, Krafttraining, Gymnastik, Triathlon)			
09.	1. Sportgruppe 1. Person	Euro	60,00 50,00
10.	1. Sportgruppe 2. Person (oder 2. Sportgruppe 1. Person)	Euro	48,00 40,00
11.	1. Sportgruppe 3. Person (oder 3. Sportgruppe 1. Person oder 2. Sportgruppe 2. Person)	Euro	36,00 30,00
12.	Maximaler Sportgruppenbeitrag für jede Beitragsklasse	Euro	144,00 130,00
C) Aufnahme- und Zusatzbeiträge			
13.	Aufnahmebeitrag (Familien u. Einzelmitglieder)	Euro	25,00
14.	Kartenspfand pro Mitglied (Rückzahlung nach Ende der Mitgliedschaft)	Euro	10,00 neu!
14.	Schrankmiete (pro Jahr)	Euro	15,00
15.	Mahngebühr oder Gebühr für Rücklastschrift pro Vorgang	Euro	07,50
16.	Geländeumlage pro Jahr je Beitragszahler gem. Buchstabe A) zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr (Volle oder teilweise Rückerstattung bei aktiver Teilnahme an den Arbeitstagen)	Euro	20,00

Allgemeine Hinweise:

- ☉ Die Erteilung einer Einzugsermächtigung ist obligatorisch.
- ☉ Maßgeblich für die Berechnung des Alters ist das Geburtsjahr.
- ☉ Für Eintritte ab dem 15. August eines Jahres reduzieren sich die Beiträge um 50% der Beiträge gem. Buchstabe A) und B) der Beitragsklassen
- ☉ Der Beitrag ist zum 15. Januar eines Jahres fällig und zu bezahlen bzw. wird am 15. Februar eines Jahres abgebucht.

LU, 28.05.2009

Liebe Vereinsmitglieder!

In den letzten Tagen stellten wir im Rahmen der Eingangskontrollen immer wieder fest, dass Vereinsmitglieder Freunde und Bekannte mit auf das Gelände bringen und sie das Mitbringen dieser „Gäste“ für eine Selbstverständlichkeit halten. Aufgrund zahlreicher Anfragen hat sich der Vorstand mit der „Gästeregelung“ aus dem Jahre 2002 nochmals beschäftigt und kann den schon damals beschlossenen Grundsatz wie folgt bestätigen:

Es gibt **keine** verbindliche „Gästeregelung“ im LSV.

Gemäß unserer Satzung und den Regelungen des Mietvertrages mit der Stadt Ludwigshafen steht das Gelände ausschließlich **Mitgliedern** zur Verfügung. Diese tragen mit ihrem Mitgliedsbeitrag nicht nur dazu bei, das Gelände in Ordnung zu halten, sondern sie sind auf dem Gelände über den Sportbund Pfalz auch unfallversichert. Speziell diese Versicherung gilt nicht für Gäste und im Falle eines Schadens müsste der Verein ggf. mit seinem Vereinsvermögen haften.

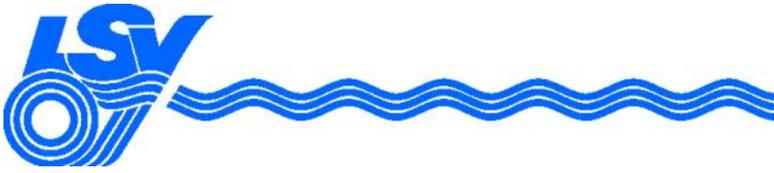
Das Mitbringen von Gästen, Freunden und Bekannten ist somit **grundsätzlich nicht gestattet**.

Gegen einen **Besuch** unseres Geländes durch „Gäste“ haben wir in folgenden, abschließend aufgeführten Fällen jedoch nichts einzuwenden: LU, 28.05.2009

1. Begutachten und Nutzen des Geländes vor einem Vereinsbeitritt an maximal zwei Tagen. Hierfür notieren wir Name und Anschrift des Gastes.
2. Mitbringen von Austauschschülern oder Urlaubsgästen (in der Regel für nicht länger als zwei Wochen), vorausgesetzt, die Personen werden vorab dem Vorstand mit vollem Namen, Aufenthaltsdauer und vorübergehender Anschrift angemeldet. Der Verein stellt dann gegen Zahlung einer angemessenen Spende für die Jugend einen „Gästeausweis“ aus.
3. „Gäste“, die Vereinsmitglieder abholen und sich während der Wartezeit, ohne sich umzuziehen, im Eingangsbereich auf die Bänke setzen wollen.

Wir bitten daher um Verständnis, dass wir auch zukünftig „Gästen“ keinen Zutritt auf unser Vereinsgelände gewähren können.

Gäste, die sich unberechtigt auf dem Vereinsgelände aufhalten, werden wir bei stichpunktartigen Kontrollen am Strand oder auf der Liegewiese auffordern, unser Vereinsgelände wieder zu verlassen.



Ludwigshafener Schwimmverein .V.

Langgartenstr.53
67063 Ludwigshafen/Rh.
bzw.
Postfach 14 01 32
67021 Ludwigshafen/Rh.

Tel.: 0621 / 69 66 11

Der Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V. ist Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes e.V.
Der Verkaufspreis der Vereinsnachrichten ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Bank:
Sparkasse Vorderpfalz
Konto 71 605
BLZ 545 500 10

www.lsv07.de



Vereinszeitung 1/ 2014
Redaktionsschluss am 10. November 2013



*Weih-
eröffnung
2013*

