

Flaschenpost

DIE VEREINSZEITSCHRIFT
DES SCHWIMMVEREIN ST. GALLEN-WITTENBACH

Einladung zur Generalversammlung 2022

Jahresberichte

Weltcup-Final Abu Dhabi

Warum Schwimmen gesund ist



Medbase Abtwil Dein Partner für Medizin und Sport

Medbase Abtwil | Sports Medical Center | Wiesenbachstrasse 5 | 9030 Abtwil
T 071 313 70 25 | F 071 313 70 29 | abtwil@medbase.ch | www.medbase.ch





Inhalt

- 05 **Einladung zur
5. Generalversammlung des SVSW 2022**
- 06 **Editorial**
- 10 **Jahresbericht der Co-Präsidenten**
- 12 **Jahresbericht des Cheftrainers**
- 15 **Jahresbericht Schwimmschule**
- 18 **Weltcup-Final Abu Dhabi**
- 20 **Clubrekorde**
- 22 **Helferaufruf «National Summer Games»**
- 24 **Warum Schwimmen gesund ist**
- 27 **Spendenaufruf**



Coverbild:
Fotograf: Dennis Hibbeln

Impressum

Allgemeine Informationen:

Zeitungsformat: DIN A4
Auflage: 450 Exemplare

Herausgeber:

Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
9016 St. Gallen

Redaktion:

Katja Trolp
Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
Redaktorenteam

Layout und Druck:

E-Druck AG, Lettenstrasse 21
9016 St. Gallen, www.edruck.ch

Fotos:

Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
(Dennis Hibbeln, Angelika Toscan)
Pressefotografen an Nationalen Meisterschaften



C.ZELLER GmbH

HEIZÖL / DIESEL / BENZIN / TANKRÜCKBAU

079 207 75 47 / zelltrans@bluewin.ch

**RUCKSTUHL
TRANSPORT AG**



WIR ZIEHEN SIE UM...

RUCKSTUHL TRANSPORT AG | PICCARDSTRASSE 13 | 9015 ST. GALLEN
TEL. 071 313 91 94 | UMZUG@RUCKSTUHL-AG.CH | RUTRA.CH



Einladung

zur 5. Generalversammlung des SVSW 2022
Freitag, 6. Mai 2022 in der Aula des
Primarschulhauses «Sonnenrain» in Wittenbach

Programm:

19.00 – 20.00 Uhr Generalversammlung
20.00 – 21.30 Uhr Gemeinsames Essen für
alle Interessierten im
Restaurant «Hallenbad
Sonnenrain»

Die Kosten tragen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst. Bitte melden Sie sich bei Interesse unter juliane.hibbeln@svsw.ch für das gemeinsame Nachtessen an!

Das Protokoll der 4. Generalversammlung, die Jahresrechnung, die zu behandelnden Anträge und das Budget für 2022 werden zur Einsichtnahme aufliegen.

Traktanden:

1. Präsenzliste, Wahl der Stimmzähler
2. Protokoll der letzten Generalversammlung
3. Genehmigung des Jahresberichtes der Co-Präsidenten
4. Genehmigung der Jahresberichte der Fachsparten
5. Präsentation der Jahresrechnung
6. Entgegennahme des Revisionsberichtes
7. Genehmigung der Jahresrechnung
8. Decharge – Erteilung
9. Wahl des Vorstandes
10. Wahl der Rechnungsrevisoren
11. Behandlung von Anträgen
12. Mitgliederbeiträge
13. Genehmigung des Budgets
14. Diverses

Editorial

von Markus Buck

Liebe Schwimmsportfreunde

Die schrecklichen Ereignisse in der Ukraine führen uns vor Augen, welches Privileg es ist, in einem friedlichen, sicheren und wohlhabenden Land wie der Schweiz zu leben. So furchtbar das Leid der Menschen dort ist, so wichtig ist, dass wir uns immer wieder unsere Werte und Privilegien bewusst vor Augen führen! Ich bin froh, dass so viele Menschen in der Schweiz, mit einem Grossteil der Weltbevölkerung geeint, solidarisch gegenüber den Menschen aus und in der Ukraine sind und versuchen aktiv zu helfen.

Neben dieser Solidarität und Hilfe ist es wichtig, dass wir unser Leben weiterführen und unsere Kinder im selben Bewusstsein grossziehen. Ein für uns Schwimmbegeisterte großartiges Beispiel für die privilegierte Situation in der Schweiz ist, die seit ungefähr drei Jahren bestehende, bundesweite Welle von Sanierungs- und Neubauprojekten für Schwimmsportinfrastruktur. Eine Notwendigkeit, die sich zum einen aus dem stetig wachsenden Bedarf der Bevölkerung ergibt, zum anderen aber geschichtlich bedingt ist. Die meisten in der Schweiz existierenden Bäder sind vor 30, 40 oder mehr Jahren gebaut worden. Sie sind am Ende ihrer Kapazitätsgrenze, aber auch ihrer Nutzungsdauer angelangt.

Selbstverständlich ist eine derart umfassende Renovierungs-, Aus- und Neubauintiative dennoch nicht. Als ursprünglich aus Deutschland stammender Schwimmer und Trainer weiss ich nur zu gut, wie die Knappheit kommunaler Kassen, zum Ansetzen des «Rotstifts», bevorzugt an Schwimminfrastrukturprojekten, führen kann. Das scheint auf den ersten Blick nur logisch, wenn man die üblichen Bau- und Unterhaltskosten hört



und den Nutzen nur an der reinen Wirtschaftlichkeit misst.

Das Problem ist jedoch, dass mir in meinen 15 Jahren als hauptberuflicher Trainer bzw. Verbandsfunktionär in Deutschland und der Schweiz, noch nicht eine, wirklich umfassende und objektive Gegenüberstellung aller Aspekte, Faktoren und Wirkmechanismen untergekommen ist. Am Ende wird jede Diskussion um ein Schwimminfrastrukturprojekt von Gegnern und Befürwortern auf emotionaler Ebene geführt und nur punktuell werden, je nach Bedarf, Fakten einbezogen. Angesichts des hohen Kostenumfangs und der Tragweite dieser Projekte für alle Beteiligten ist dies höchst problematisch!

Auch die Diskussion in St.Gallen um das Renovierungs- und Ausbauprojekt für das Hallenbad Blumenwies wurde emotional geführt. Irgendwo verständlich, es geht für alle um viel. Ich kann für meine Betrachtungsweise auch keine abschliessende Vollständigkeit in Anspruch nehmen. Das Thema ist hoch komplex und genau das ist die Herausforderung. Jedoch will ich gerne versuchen, einen Beitrag zu leisten und verschiedene Sachverhalte in dieser Diskussion näher beleuchten.

Ja, der Neubau, Ausbau oder auch die Renovierung eines Schwimmbades ist verhältnismässig teuer. Gelingt es jedoch die Kosten-Nutzen-Relation annähernd gesamthaft zu betrachten, relativiert sich der Begriff «verhältnismässig».

Eine gedeckte Schwimmhalle, wie das Hallenbad Blumenwies ist ein öffentlicher Nutzbau. Ein öffentliches Schwimmbad, das primär als



Bewegungs-, Begegnungs-, Lern- und Sportstätte konzipiert wurde. Als ein Ort, an dem die Bevölkerung Körper und Geist Gutes tun kann und damit in die eigene Gesunderhaltung und Belastungsverträglichkeit gegen den Alltagsstress investiert. Somit schliessen sich Sport- und Wellnessinstallationen nicht gegenseitig aus, sondern sind eine sinnvolle Ergänzung, um Körper und Geist in Einklang bringen zu können.

Angesichts der klimatischen Rahmenbedingungen ist eine SchwimmHALLE in unseren Breitengraden unverzichtbar, um der gesamten Bevölkerung – von 0 bis 99 Jahren, für in ihrer Mobilität Beeinträchtigte sowie für alle Sozial-

schichten, die Möglichkeit zu bieten, regelmässig auf ihr persönliches Gesundheitskonto «einzu zahlen».

Zentral, um die individuellen Voraussetzungen zu schaffen, ist ein ganzjähriger umfassender Schwimmschul- und Schulschwimmbetrieb. Die Schweiz, als Land mit zahlreichen fliessenden und stehenden Binnengewässern, muss ein vitales Interesse an der Schwimmfähigkeit und damit Lebenssicherungs- bzw. Lebensrettungsfähigkeit eines Grossteils der Bevölkerung haben. Das dem so ist, spiegelt der neue Lehrplan 21 wider, der die Schwimmfähigkeit eines jeden Schweizer Schulkindes fordert. Entsprechend





**WIR ÖFFNEN RÄUME:
SPIELRÄUME.
DENKRÄUME.
ENTFALTUNGSRÄUME.**
DIE ZUKUNFT ENTWICKELN...
VON ANFANG AN.

Spielgruppe, Kindergarten, 1.-12. Klasse,
Orientierungsjahr 10. Klasse,
Mittelschul-/Fachhochschulabschluss,
CSE (Internationaler Abschluss mit Hochschulzugang)
Einstieg jederzeit möglich

HEUTE ALLES FÜR MORGEN.

www.steinerschule-stgallen.ch



**RUDOLF
STEINER
SCHULE** ST. GALLEN
HEUTE
ALLES FÜR
MORGEN



Never just drive.

Hyundai **N-Range:**

New i30 N | all-new i20 N | all-new KONA N.



*Die europäische Hyundai 5-Jahres-Werksgarantie ohne Kilometerbeschränkung gilt nur für Fahrzeuge, die ursprünglich vom Endkunden bei einem offiziellen Hyundai-Partner (in der Schweiz und dem Europäischen Wirtschaftsraum) erworben wurden, entsprechend den Bedingungen im Garantiedokument. - Mehr Infos auf hyundai.ch/garantie



Zürcher Strasse 511, 9015 St. Gallen
Telefon +41 71 274 80 74

St. Galler Strasse 76, 9403 Goldach
Telefon +41 71 844 50 30

www.city-garage.ch

Dä E-Druck't für alli



E-Druck AG

PrePress & Print

Lettenstrasse 21

9016 St. Gallen

+41 71 246 41 41

andreas.feurer@edruck.ch

www.edruck.ch

Digital- & Offsetdruck für **Firmen, Vereine und Privatpersonen**

sind Städte und Gemeinden in der Pflicht, die entsprechenden Infrastrukturvoraussetzungen zu schaffen.

Die Investition in gedeckte Schwimminfrastruktur, ist somit eine gesamtgesellschaftliche Investition in die Sicherheit hinsichtlich Ertrinkungsprävention sowie Rettungsfähigkeit von Ertrinkenden durch die Bevölkerung selbst. Ebenso ist es eine Gesundheitsinvestition in die Prävention bzw. Rehabilitation von zahlreichen belastungsbedingten Verletzungs- und Krankheitsphänomenen. Es ist müssig Summen hochrechnen zu wollen, welche unserem Gesundheitswesen im Gegenzug erspart werden, wenn der Bevölkerung derart umfassend nutzbare Bewegungsstätten zur Verfügung gestellt werden. Dennoch sollte es jedem Hobby-Ökonomen einleuchten, dass, wenn einerseits Rücken-, Knie-, und Hüftbeschwerden, Gefässkrankheiten, Übergewicht, Burnouts und vieles mehr in geringerer Häufigkeit und Ausprägung auftreten, somit Behandlungs-, Rehabilitations- und Pflegekosten reduziert werden. Investitionen in die Gesundheit tragen zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit und damit der Leistungsfähigkeit nicht nur in der Arbeitswelt bei. Dies macht auch volkswirtschaftlich Sinn.

Neben den Initialkosten ist der zweite grosse Streitpunkt stets der hohe Unterhalt. Auch dieser ist entsprechend verhältnismässig und somit relativ zu sehen. Energie-, Personal-

und Instandhaltungskosten sind die grössten Posten. Ich würde mich selbst unglaublich machen, würde ich behaupten, mit einem Hallenbad lässt sich Gewinn erwirtschaften. Jedoch ist es möglich, mit einem Hallenbad Geld zu verdienen. Und es gibt diverse «Good Practice» Beispiele für eine erfolgreiche Bewirtschaftung mit einer schwarzen Null. Ausschlaggebend ist das Nutzungskonzept, welches, direkt vom Nutzbarkeitsgrad ausgehend, von der Gesamtkonzeption abhängt.

Was heisst das? Das Ziel muss sein, die verfügbare Wasserfläche ganztags maximal auszulasten!

Hierzu ist es wichtig, mit allen Beteiligten: Öffentlichkeit, Kindergärten, Schulen, Vereine, Feuerwehr, Polizei, kommerzielle Anbieter, usw. direkt, regelmässig und intensiv in Austausch zu stehen und die Expertise aller zu nutzen. Die Stadt St. Gallen hat mit dem, jetzt vom Stadtparlament angepassten und befürworteten, Projekt «Waikiki» den Umbau des Hallenbades Blumenwies bewilligt. Mit diesem gut durchdachten Schwimmbadprojekt und einem Schwimmkompetenzzentrum wie dem Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach ist ein grossartiges Setup für die Zukunft und eine einmalige Chance vorhanden, dass hier in St. Gallen ein vorbildlicher «Good-Practice» Leuchtturm entstehen kann. Wichtig ist hierzu, die Nutzbarkeit der Anlage für den Schwimmsport in all seinen Facetten von vornherein so umfassend wie möglich zu gestalten und die Kosten hierfür als Zukunftsinvestition gut angelegt zu wissen!

Ich wünsche allen Beteiligten weiterhin einen kühlen Kopf, starke Nerven und stets ausreichend Wasser unter dem Bauch und würde mich freuen, seitens Swiss Aquatics auch meinen Beitrag zu einem guten Gelingen leisten zu können.

Mit sportlichen Grüssen
Markus Buck
(Chef Leistungssport Schwimmen,
Swiss Aquatics)



Jahresbericht der Co-Präsidenten

Liebe Vereinsmitglieder

Das Geschäftsjahr 2021 ist bereits vor einigen Monaten zu Ende gegangen und wir möchten gern mit Ihnen an dieser Stelle auf die wichtigsten Ereignisse zurückblicken.

Nach 2020 war auch das vergangene Jahr noch stark von der Coronapandemie und ihren Auswirkungen auf das öffentliche und private Leben geprägt. Immer wieder mussten der Vorstand und der Trainerstab Flexibilität beweisen, um die aktuell notwendigen Schutzkonzepte so auf die Beschränkungen anzupassen, dass das tägliche Training und das Schwimmkurswesen so gut wie möglich gestaltet werden konnten.

Trotzdem hatten wir in unserer Schwimmschule und im Rahmen des Schulschwimmens grosse Einnahmeausfälle, da wir viele Kurse, besonders im ersten und zweiten Quartal, nicht durchführen konnten. Daraufhin nutzten wir die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung aus dem «Covid-19 Stabilisierungspaket», bereitgestellt durch Baspo und Swiss Olympic, zu beantragen. Unser Antrag wurde in vielen Punkten bewilligt. Mit den Zuwendungen aus diesem Stabilisierungspaket konnten wir unsere pandemiebedingten finanziellen Nettoschäden 2021 ausgleichen. Wir danken für diese grosszügige Unterstützung!

Die Generalversammlung 2021 führten wir auf Grund der damals herrschenden Kontaktbeschränkungen online per Umfrage durch. So konnten unsere Mitglieder zu den einzelnen Punkten auf der Traktandenliste abstimmen und den Vorstand im Amt bestätigen. Unsere Vorstandssitzungen führten wir je nach Situation virtuell oder auch im persönlichen Treffen durch.

Mit Annalisa Peronne, als Trainerin unserer Futura-Mannschaft, und Rebecca Marti, als langjähriger Leiterin unserer Schwimmschule, kündigten im Sommer zwei grosse Stützen unseres Vereins aus persönlichen Gründen.

Mit Rebecca Marti verliess uns eine Mitarbeiterin, die unsere Schwimmschule und den Verein über viele Jahre mitgeprägt hat. Mit ihrer Erfahrung, ihrer Zuwendung zu Kindern, Eltern, Leitern und Leiterinnen war sie Vorbild und Aushängeschild. Rebecca Marti erhielt zum Abschied die Ehrenmitgliedschaft des SVSW. Wir wünschen ihr für ihre persönliche Zukunft alles Gute. Für die Nachfolge konnten wir mit Jana Kiefner eine ebenfalls sehr erfahrene Leiterin gewinnen. Der Übergang klappte durch das persönliche Engagement aller Beteiligten reibungslos.

Den Trainings- und Wettkampfbetrieb im Nachwuchsbereich sicherten wir von Juli-November über ein regelmässiges Stellvertretersystem. Auch hier gilt allen Beteiligten ein grosser Dank für ihren





Marius Toscan, dritter Platz Welcup in Berlin

Beitrag an diese Übergangslösung. Seit November arbeitet mit Marcial Pfändler ein neuer Trainer im Nachwuchsbereich. Wir sind sehr optimistisch, dass er unter der Leitung unseres Cheftrainers einen wesentlichen Beitrag an die strukturelle und inhaltliche Gestaltung unserer Nachwuchsförderung leisten kann.

Aus sportlicher Sicht zeigte sich, dass die Erfolge der letzten Jahre im Nachwuchsbereich nun ihren Niederschlag auch im Elitebereich finden. Eine grosse Anzahl an Medaillen an den verschiedensten Schweizermeisterschaften, viele Nominierungen für internationale Meisterschaften im Nachwuchs- und Elitebereich sowie ein Schweizer Rekord zeigen, dass der Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach aktuell eine sehr starke Strahlkraft in der Schweizer Schwimmlandschaft besitzt. Diese sportlichen Erfolge führten auch zu einer guten und individuellen Medienpräsenz unserer Aktiven. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Jahresbericht unseres Cheftrainers.

Aber nicht nur dem Leistungssport gilt unser Fokus. Auch im Bereich Sportschwimmen mit unseren Junioren- und Mastersschwimmgruppen versuchen wir allen Mitgliedern ein möglichst breites und umfangreiches Trainingsangebot zu machen. Dazu haben wir im 2. Halbjahr 2021 die Zusammenarbeit mit dem Schwimmclub St. Gallen verstärkt. Ziel ist es, Mittel und Wege zu suchen,

um die knappe Wasserfläche, die im Hallenbad Blumenwies zur Verfügung steht, für die Mitglieder beider Vereine effizienter zu nutzen.

Im Juni 2022 werden die National Summer Games in St. Gallen stattfinden. Als lokaler Partnerverein für die Durchführung der Sportart Schwimmen stand im Jahr 2021 für uns als SVSW eigentlich die Organisation eines Probwettkampfes in diesem, für uns noch unbekanntem, Format auf dem Plan. Leider fiel auch dieser Wettkampf den pandemiebedingten Einschränkungen zum Opfer. Wir hoffen aber und gehen davon aus, dass wir im Juni trotzdem bereit sein werden, um diesem besonderen sportlichen Höhepunkt einen würdigen Wettkampfrahmen zu geben.

Finanziell schliessen wir das Jahr mit einem kleinen Verlust von 2247 Fr gegenüber einem budgetierten Verlust von 6563 Fr ab. Dieses gute Ergebnis konnten wir nur auf Grund der oben erwähnten staatlichen Unterstützungsmassnahmen erreichen, die die coronabedingten Einnahmeausfälle ausglich.

Wir bemühten uns auch im vergangenen Jahr stets um eine enge Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Behörden: dem Wittenbacher Gemeinderat, der Schwimmbadgenossenschaft Sonnenrain und dem Sportamt der Stadt St. Gallen und den Verantwortlichen des Hallenbades Blumenwies. Die Betriebskommission in Wittenbach hat uns bei der Aufrechterhaltung des Trainingsbetriebes wieder sehr unterstützt. Für die gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten möchten wir uns sehr herzlich bedanken.

Ein Dank geht natürlich auch an alle Helferinnen und Helfer, die uns in diesem Vereinsjahr nach Kräften unterstützt haben. Ein Verein kann immer nur so gut sein, wie die Menschen, die diesen Verein mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement gestalten.

Wir wünschen uns allen ein gutes und spannendes Schwimmjahr 2022.

Katja Trolp und Günter Parfuss
Co-Präsidenten SVSW



Jahresbericht des Cheftrainers

Mit der Teilnahme Christian Schreibers am 10 km «Open Water» Rennen beim Weltcup in Abu Dhabi ging im Dezember 2021 ein sehr erfolgreiches Schwimmjahr für unseren Verein zu Ende.

Die Aktiven unserer Elitegruppe qualifizierten sich mit ihren sehr guten Leistungen für eine Vielzahl an Starts an Internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen. Sie vertraten die Schweiz würdig und sorgten so dafür, dass im vergangenen Jahr so viele Schwimmer und Schwimmerinnen unseres Vereins mit der Nationalmannschaft unterwegs waren wie noch nie in der Schwimmgeschichte des Raums St.Gallen. Der letzte geschwommene Schweizerrekord und die letzte Finalteilnahme an Europameisterschaften einer St. Galler Schwimmerin liegen inzwischen fast 25 Jahre zurück. Mit seinem 7ten Rang über 400m Lagen an den Kurzbahn Europameisterschaften in Kazan konnte nun Marius Toscan erstmals wieder auf einen Finalplatz vorschwimmen. Christian Schreiber zeigte sein Leistungspotential mit dem Schweizer Rekord über 1500m Freistil auf. Beide sind Teil unseres Eliteteams, welchem auch noch weitere Medaillengewinner sowie

Finalisten/-innen an Schweizer Meisterschaften angehören. Diese Leistungsdichte beflügelt und ist im harten Trainingsalltag immer wieder Ansporn. Gemeinsam mit unseren Partnervereinen glauben wir daran, dass harte Arbeit und eine gezielte Förderung vieles möglich machen kann: auch den Vorstoss an die nationale und internationale Spitze!

Das dem so ist, zeigen die Erfolge der vergangenen Jahre. Sportler von uns starteten 2021 an folgenden internationalen Wettkämpfen:

Schwimm-Europameisterschaften, Budapest

- Marius Toscan 200 Delphin, 200m und 400m Lagen

Europameisterschaften «Open Water», Budapest

- Christian Schreiber 5km

Junioren Europameisterschaften

«Open Water», Paris

- Christian Schreiber 10km
- Celine Weil 10 km
- Katharina Hibbeln 7.5km

Len Cup «Open Water», Barcelona

- Christian Schreiber 10 km
- Celine Weil

World Cup, Berlin

- Marius Toscan 400 Lagen (3ter Rang)

Kurzbahneuropameisterschaften, Kazan

- Marius Toscan 400 Lagen (7er Rang), 200 Delphin

Kurzbahn Weltmeisterschaften, Abu Dhabi

- Marius Toscan, qualifiziert (Absage wegen einer Corona-Erkrankung)

Welt Cup «Open Water», Abu Dhabi

- Christian Schreiber 10 Km





Die Basis dieser Erfolge ist die langjährige und erfolgreiche Nachwuchsarbeit unseres Nachwuchsstützpunktes u.a. auch mit seinen Partnervereinen dem Schwimmclub Flipper Gossau und dem Schwimmclub Herisau. Durch die vereinsübergreifende Arbeit im Leistungssport können regionale Talente optimal gefördert werden. Neben der erfolgreichen Teilnahme am internationalen Wettkampfgeschehen konnten wir auch an allen drei nationalen Meisterschaften Medaillen und Finalteilnahmen mit unseren Aktiven feiern. Im Medaillenspiegel platzierten wir uns regelmässig unter den besten 8 Schwimmvereinen der Schweiz.

- Langbahn Schweizer Meisterschaften (April 2021): Rang 7 mit 10 Medaillen
- Sommer Schweizer Meisterschaften (Juni 2021): Rang 3 mit 16 Medaillen
- Kurzbahn Schweizer Meisterschaften (November 2021): Rang 6 mit 7 Medaillen

Sportschwimmen: Als Verein fokussieren wir uns aber nicht nur auf den Leistungssport, sondern auf den Schwimmsport in seiner ganzen Breite. Die grösste Sektion des Vereins ist der Bereich Sportschwimmen (ehemals Breitensport). In dieser Sparte bieten wir Angebote für alle Interessierten, die regelmässig ein oder mehrmals in der Woche trainieren wollen. Auch die Teilnahme an regionalen Wettkämpfen oder Wettkämpfen im Masterbereich ist hier möglich. Mit Andrea Stadler

haben wir dort seit Jahren eine sehr motivierte und kompetente Trainerin am Beckenrand, die stetig darum bemüht ist, das Training im Bereich Sportschwimmen, trotz des grossen Ansturms an Teilnehmern, qualitativ auf einem hohen Ni-



veau zu halten. Seit diesem Jahr engagiert sich Andrea auch im Nachwuchstraining und hat die Verantwortung bei den Jugendlichen im Alter von 10-13 Jahren im Verein übernommen. Gemeinsam stellen wir sicher, dass die Bereiche Sportschwimmen und Leistungssport auch in der Zukunft die Grundpfeiler unseres Vereins bilden.

Nachwuchs: Mit der Verpflichtung von Marcial Pfändler konnten wir Ende des Jahres unsere Trainersuche nach dem Weggang von Annalisa Perrone erfolgreich abschliessen. Er trägt die Hauptverantwortung im Nachwuchsbereich. Mit Unterstützung von Andrea Stadler ist es seine Aufgabe, die Kinder und Jugendlichen nach der Stufe «Kidsliga» so auszubilden, dass sie den

Übertritt in den Juniorenbereich und später in die Elitegruppe schaffen können. Uns war es sehr wichtig, für diese Stufe einen Trainer zu finden, der an dieser Aufgabe Freude hat, diese auch vermittelt und dabei in der Lage ist, mit einem guten Konzept Leistungsentwicklung möglich zu machen.

Kidsliga: Mit Jana Kiefner haben wir in der Kidsliga eine Trainerin, die hervorragende Arbeit leistet. Ich bin froh, dass eine so erfahrene Trainerin auf der ersten Ausbildungsstufe des Vereins tätig ist. Ihr Wissen, ihr Einfühlungsvermögen und ihr erfahrendes Trainerauge helfen dabei, die Technik der Kinder gut auszubilden, ihre Leidenschaft für den Schwimmsport zu wecken und sie für die





nächsten Entwicklungsschritte im Verein vorzubereiten. Da sie neu, als Nachfolge von Rebecca Marti, auch die Leitung der Schwimmschule übernommen hat, sind sehr gute Voraussetzungen für einen harmonischen Übergang von der Schwimmschule zum Vereinsbetrieb gegeben.

nen aus dem Raum St.Gallen feiern zu dürfen. Gemeinsam mit dem Trainerteam des Nachwuchsstützpunktes St.Gallen-Wittenbach möchte ich den Schwimmsport in unserer Region auf einem hohen Niveau weiterentwickeln und den Bereich Sportschwimmen noch weiter auszubauen.

Ich hoffe, auch in Zukunft nationale und internationale Erfolge mit Schwimmern und Schwimmerin-

Gabriel Schneider
Cheftrainer SVSW





Zuhören. Verstehen. Neue Möglichkeiten entdecken.
 Mit diesen Qualitäten wächst eine Partnerschaft heran,
 auf die sich Private durch und durch verlassen können.
sgkb.ch/neudorf

Meine erste Bank.  **St.Galler
Kantonalbank**

PFISTER REISEN.CH

Schlagermusikreisen.ch

PROGRAMM 2022

11. April & 4. Okt.	Europapark Rust Erwachsene Fahrt und Eintritt Kinder 4-16 Jahre Fahrt und Eintritt	Fr. 100.00 Fr. 90.00
3.-6. Mai	Swissbau Basel tägliche Fahrt, Carfahrt pro Person	Fr. 55.00
8.-13. Mai	Wandern und Geniessen im Dirndltal (A) Preis pro Person im DZ/HP Preis pro Person im EZ/HP	Fr. 895.00 Fr. 995.00
18. Mai & 21. Sept.	Markt in Luino (I) Fahrt pro Person	Fr. 50.00
8. Juni	Zollfrei Shopping in Samnaun Fahrt pro Person	Fr. 50.00
29. Juni	öga - Fachmesse der grünen Branche in Koppigen BE Fahrt pro Person	Fr. 50.00
5. Juli	Seebodenalp, Schwyz Preis pro Person inkl. Carfahrt, Bergbahn, Mittagessen mit Halbtax	Fr. 98.00 Fr. 88.00
31. Juli	Schlager Open Air Flumserberg Preis pro Person inkl. Carfahrt & Ticket Preis pro Person nur Fahrt	Fr. 137.00 Fr. 45.00

13.-14. Aug.	Thuner See Spiele • Musical «IO SENZA TE» Preis pro Person im Zweibettzimmer/Frühstück, inkl. Fahrt und Ticket (Kat. 1, Sektor D/E) Einzelzimmerzuschlag	Fr. 356.00 Fr. 70.00
6. Sept.	Chur – Führung in der Altstadt nachmittags «lädälä» oder Fahrt auf den Hausberg Brambrüesch Preis pro Person inkl. Fahrt & Führung	Fr. 65.00
23.-25. Sept.	Reise nach Seefeld (A) mit den «Pläuschlern» Preis pro Person im DZ/HP Einzelzimmerzuschlag	Fr. 396.00 Fr. 30.00
24.-27. Nov.	AGRAMA – tägliche Fahrt an die Schweiz. Landwirtschaftsmesse in Bern Fahrt pro Person Schüler und Lehrlinge Carfahrten ans Rammstein Konzert und Gölä/Trauffer Konzert im Letzigrund ZH	Fr. 52.00 Fr. 42.00



Anmeldung und Infos bei Pfister Reisen
 +41 (0)71 430 03 14 | www.pfisterreisen.ch

Jahresbericht der Schwimmschule

Das Jahr 2020 war wie kein anderes!

Ein weiteres – ein sehr besonderes Jahr mit vielen Ereignissen, grossen Anstrengungen und erfreulichen Ereignissen liegt hinter uns.

Begonnen hat 2021 wieder mit den Herausforderungen der Pandemie, die uns das ganze Jahr begleitet hat. Neue Massnahmen mussten immer wieder beachtet und gemeistert werden. Das hat unser Team jedes mal stark gefordert

und grosse Flexibilität von allen Beteiligten verlangt.

Der Bedarf an den Schwimmkursen besonders in den Grundkursen (Level 1-6) ist stark gestiegen. Um diesen zu decken, wurde das Angebot an Intensivkursen umfangreich erweitert und diese sowohl in den Osterferien als auch 3 Wochen in den Sommerferien und 2 Wochen in den Herbstferien angeboten.





Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Rebecca Marti

Nachdem der Schwimmschule im Schuljahr 2020/2021 im Notkerschulhaus von dem Katholischen Konfessionsteil des Kantons St. Gallen auf Grund des Umbaus keine Wasserzeiten angeboten werden konnten, werden seit August 2021 zwei Abendstunden für Crawlkurse für Erwachsene angeboten, die zunehmend gut angenommen werden.

Ein besonders grosser Einschnitt für die gesamte Schwimmschule bedeutete der Weggang unserer langjährigen Schwimmschulleiterin Rebecca Marti.

Mit ihrem umfangreichen Wissen, auch als Expertin für Weiterbildungen, ihrem unermüdlichen

Einsatz am Beckenrand und in der Gesamtorganisation sowohl bei sämtlichen Schwimmkursen als auch beim Schulschwimmen, war sie als das Gesicht der Schwimmschule St. Gallen-Wittenbach bekannt und beliebt. Ihre Nachfolge ist Verantwortung und Ansporn zugleich. Eine anspruchsvolle Aufgabe, der ich mich als ihre Nachfolgerin gerne stelle.

Während des Sommers, auch bedingt durch die Coronamassnahmen, verliessen uns 5 weitere Leiterinnen, denen wir auf diesem Weg nochmals für ihren Einsatz in der Schwimmschule Dank sagen möchten.

Die Lücke konnte geschlossen werden, in dem 5 neue Leiter und Leiterinnen für die Tätigkeiten in den Schwimmkursen gewonnen werden konnten. Sie alle sind nicht nur ausgebildeten Schwimmer*innen, sondern haben inzwischen die Ausbildung zum Kidscoach abgeschlossen beziehungsweise stehen kurz vor dessen Abschluss. Als neue Schwimmschulleiterin möchte ich allen danken, die mich bei der Übernahme der anspruchsvollen und umfangreichen Aufgabe unterstützt haben, insbesondere Marion Parfuss,





der Standortleiterin Blumenwies, St. Gallen und dem sehr gut funktionierendem, engagierten Team aus 20 Leitern*innen.

Wir bedanken uns auch bei dem Hallenbadpersonal an allen unseren Standorten sowie der Gemeinde Wittenbach, dem Katholischer Konfessi-

onsteil des Kantons St. Gallen und dem IBF der Stadt St. Gallen für die gute Zusammenarbeit.

Jana Kiefner
Schwimmschulleitung



Falken Drogerie

Ihre
Naturdrogerie
für Gesundheit
& Schönheit

Am Marktplatz St.Gallen

Mein erstes Rennen an einem Weltcup-Final

Seit 2020 hat meine sportliche Karriere im Open-Water Bereich so richtig Fahrt aufgenommen. Mit meiner Teilnahme an den Europameisterschaften in Budapest, den Jugendeuropameisterschaften in Paris und dem LEN Open Swim Cup in Barcelona hatte ich bereits diverse hochstehende Wettkämpfe über 5 und 10 Kilometer im Freiwasser bestritten. Doch meine Reise an den Weltcup in Abu Dhabi im Dezember 2021 war etwas ganz Besonderes.



Geplant war meine Teilnahme über die 10 Kilometer in Abu Dhabi (Fina Marathon Swim World Series 2021 Grand Finale) nicht. Doch durch meine ausgezeichnete Leistung über die 1500m Freistil an den Kurzbahn Schweizermeisterschaften im November, erreichte ich die Limite, wurde selektioniert und startete als einziger Schweizer Vertreter. Mit Elena Nembrini (Head Coach Open Water) und Gabriel begleiteten mich zwei Trainer.

Die spezielle Wettkampfvorbereitung war kurz, da nur wenige Wochen zwischen der Schweizermeisterschaft auf der kurzen Bahn und meinem Start am Weltcup-Final lagen. Doch es reichte um den Fokus auf die längere Distanz richten.

Die Anreise erfolgte gemeinsam mit den Schweizer Nationalmannschaftsmitgliedern, die sich für die, am gleichen Ort stattfindenden, Kurzbahnweltmeisterschaften qualifiziert hatten. Wir reisten schon drei Tage vorher an, um die Zeitumstellung bis zum Rennen bewältigen zu können.

Noch in der Heimat begann der Abreisetag mit einem Morgentraining bereits sehr früh. Am Mittag flogen wir ab und landeten gegen null Uhr Ortszeit. Nach Coronatest, Taxifahrt und Zimmerservice war es bereits drei Uhr bis ich ins Bett kam. Den abgemachten Frühstückstermin



verschlief ich prompt. Der Wecker war nicht laut genug, um mich aufzuwecken...

Es zeigte sich, dass die Zeitumstellung eine grosse Herausforderung in den nächsten Tagen werden würde, denn der Start für die 10km war um 8 Uhr Ortszeit angesetzt. Obwohl eine Stunde zu spät und noch etwas verschlafen, war das erste Frühstück schon ein Highlight. Da waren sie – die grossen Stars des Schwimmsports,

hautnah und am gleichen Frühstücksbüfett wie ich – die Amerikaner, Italiener, Briten und Franzosen.

Auch das erste Training am Vormittag in der «Duna Arena» war eindrücklich. Dieses Bad war mit keinem Schwimmbad vergleichbar, in dem ich jemals war. Es war nicht einmal ein permanentes Bad. Es wurde, nur für die Meisterschaften, ein Pool in eine Arena gestellt. Die



Atmosphäre nur schon für das Training war unglaublich. Um mich herum sah ich nun all jene Schwimmer und Schwimmerinnen, welche ich bis dahin nur vom Fernsehen kannte. Duncan Scott, Michael Andrew, Sarah Sjöström, Carson Foster und Chad le Clos um nur einige zu nennen. Es war fast ein Schock, so viele grosse Namen in einem Becken schwimmen zu sehen. Meine eigentliche Konkurrenz im Freiwasser kannte schon etwas besser. Mit Marc-Antoine Olivier, Gregorio Paltrinieri und Florian Wellbrock, welcher einige Tage später den Weltrekord über 1500m brechen würde, war ich bereits Rennen geschwommen, was meine Nervosität für das eigentliche Rennen in Grenzen hielt.

Nach dem ersten Training hatten wir bis zum Mittagessen etwas Zeit, welche wir nutzten, um auf dem Rückweg zum Hotel der Formel 1 Strecke einen Besuch abzustatten. Nur zwei Tage vorher fand dort das grosse Saisonfinale in der Formel 1 statt. Aber auch jetzt war noch einiges los. Die Reifentests waren im Gange und man konnte den Autos beim Training super

zuschauen. Der Lärm der Boliden war noch bis in das Hotel zu hören.

Die zwei Vorbereitungstage waren wichtig, um mich weiter an die Zeitverschiebung zu gewöhnen. Daher klingelte der Wecker jeden Morgen bereits kurz nach 5 Uhr Ortszeit (2 Uhr Schweizer Zeit)!

Dann war er da, der Wettkampfmorgen! Die Athletenpräsentation begann und ich wurde doch etwas nervös. Ich konnte die Aufregung aber im Rahmen halten. Ich wusste das Rennen ist lang. Bei 10 km kann man auch nach einem schlechten Start seinen Rhythmus finden und Plätze gutmachen.

Ich hatte einen sehr guten Start und schwamm einige hundert Meter gemeinsam mit Florian Wellbrock, welcher in meiner Nähe gestartet war. Doch Renneinteilung, «Windschatten» schwimmen und kluges Taktieren ist wichtig bei Open Water Rennen und so hörte ich auf die Stimme der Vernunft und ging sein Tempo



**IST IHR
UNTERNEHMEN
AUF KURS?**

ORBECO
Treuhand & Unternehmensberatung

TREUHAND

- Buchführung & Abschlussberatung
- Lohnbuchhaltung
- Steuerberatung
- Budget
- Outsourcing
- Abacus Vertriebspartner

UNTERNEHMENSBERATUNG

- Organisation Finanz- und Betriebsbuchhaltung
- Kalkulation
- Betriebswirtschaftliche Auswertungen
- Businesspläne
- Unternehmensbewertung
- Firmengründungen, Sanierungen, Nachfolgeregelung

T 071 727 98 51
INFO@ORBECO.CH
ORBECO.CH

St.Gallen
Schönbühlpark 10
9016 St.Gallen

Appenzell
Egglistrasse 15
9050 Appenzell

Mitglied TREUHAND | SUISSE



Runde, in der ich noch einige Gegner überholen und Plätze gutmachen konnte. Am Schluss belegte ich den 45. Platz, was gar nicht so schlecht ist, wenn man bedenkt, dass das erst mein drittes Rennen über 10 km war und dieser Wettkampf das Niveau einer Weltmeisterschaft hatte. Auch die Zeit war sehr erfreulich, da ich ganze 5 Minuten schneller als meine vorherige Bestzeit war.

Den Nachmittag genoss ich als Zuschauer in der «Duna Arena» und durfte miterleben wie Antonio Djakovic und Noe Ponti ihre ersten Medaillen an Weltmeisterschaften errangen. Ausserdem sah ich meinen ersten Weltrekord live, der von Siobhan Bernadette Haughey geschwommen wurde, was bei mir wirklich Gänsehaut auslöste. Nach diesem ereignisreichen Tag war mein Aufenthalt in Abu Dhabi bereits vorbei und wir reisten am nächsten Tag wieder zurück in die Schweiz. Wenn ich jetzt auf diese Tage zurückschaue, muss ich ehrlich sagen, das Rennen war das Normalste an diesem ganzen Erlebnis!

nicht weiter mit. Ich reihte mich weiter hinten im Feld ein und konnte so Energie sparen. Das ermöglichte mir später eine fulminante letzte

[Christian Schreiber](#)



Clubrekorde

des Schwimmvereins St. Gallen-Wittenbach 2021
(Clubrekorde SCW integriert)

Herren 25m Offen				
Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.01	05/2001	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:53.59	02/2002	1981	Gabriel Schneider
200m Freistil	1:50.48	11/2021	2002	Marius Toscan
400m Freistil	3:51.41	11/2021	2002	Christian Schreiber
800m Freistil	8:03.96	11/2021	2002	Christian Schreiber
1500m Freistil	15:08.23	11/2021	2002	Christian Schreiber
50m Brust	0:29.66	11/2009	1990	Ivan Zoric
100m Brust	1:05.21	12/2009	1990	Ivan Zoric
200m Brust	2:23.85	10/2019	2002	Marius Toscan
50m Rücken	0:26.91	11/2021	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	0:57.79	11/2018	1999	Fabio Toscan
200m Rücken	2:03.49	11/2020	2002	Marius Toscan
50m Delphin	0:26.17	11/2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:55.37	10/2021	2002	Marius Toscan
200m Delphin	1:56.68	11/2021	2002	Marius Toscan
100m Lagen	0:59.25	10/2021	2003	Yannik Kohleisen
200m Lagen	2:02.38	11/2021	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:10.09	11/2021	2002	Marius Toscan

Damen 25m Offen				
Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:25.80	11/2021	2003	Nina Ammann
100m Freistil	0:57.20	11/2021	2003	Nina Ammann
200m Freistil	2:05.50	02/1998	1978	Chantal Strasser
400m Freistil	4:18.77	03/1998	1978	Chantal Strasser
800m Freistil	8:44.20	02/1998	1978	Chantal Strasser
1500m Freistil	17:58.36	06/2019	2003	Celine Weil
50m Brust	0:33.80	11/2021	2007	Janine Schelling
100m Brust	1:12.74	11/2021	2007	Janine Schelling
200m Brust	2:34.20	11/2021	2003	Celine Weil
50m Rücken	0:28.36	11/2021	2003	Nina Ammann
100m Rücken	1:02.01	11/2021	2003	Nina Ammann
200m Rücken	2:16.95	10/2010	1990	Nathalie Hirsekorn
50m Delphin	0:29.76	04/2008	1988	Allegra Schär
100m Delphin	1:05.26	01/1998	1982	Andrea Gross
200m Delphin	2:18.92	03/1998	1982	Andrea Gross
100m Lagen	1:06.24	10/2021	2003	Nina Ammann
200m Lagen	2:20.84	03/1998	1982	Andrea Gross
400m Lagen	4:48.08	11/2021	2003	Celine Weil

Herren 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.82	06/2000	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:54.11	07/2021	2002	Marius Toscan
200m Freistil	1:54.64	04/2021	2002	Marius Toscan
400m Freistil	4:00.13	07/2021	2002	Marius Toscan
800m Freistil	8:21.30	07/2021	2002	Christian Schreiber
1500m Freistil	15:47.33	02/2020	2002	Marius Toscan
50m Brust	0:30.36	03/2004	1979	Nico Spycher
100m Brust	1:08.72	03/2002	1979	Nico Spycher
200m Brust	2:25.10	07/2021	2002	Marius Toscan
50m Rücken	0:28.14	07/2021	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	1:00.46	12/2020	1999	Fabio Toscan
200m Rücken	2:09.87	04/2021	2002	Christian Schreiber
50m Delphin	0:26.30	04/2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:56.32	04/2021	2002	Marius Toscan
200m Delphin	2:01.20	05/2021	2002	Marius Toscan
200m Lagen	2:05.00	04/2021	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:20.62	04/2021	2002	Marius Toscan

Damen 50m Offen

Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:26.52	07/2021	2003	Nina Ammann
100m Freistil	0:58.90	07/2021	2003	Nina Ammann
200m Freistil	2:07.68	08/1985	1968	Franziska Egli
400m Freistil	4:25.67	08/1998	1978	Chantal Strasser
800m Freistil	9:13.69	04/2021	2003	Celine Weil
1500m Freistil	17:28.04	04/2021	2003	Celine Weil
50m Brust	0:34.20	03/2014	1992	Tea Zoric
100m Brust	1:15.07	07/1994	1977	Daniela Peschl
200m Brust	2:38.25	07/2019	2003	Michaela Häseli
50m Rücken	0:29.86	07/2021	2003	Nina Ammann
100m Rücken	1:04.59	04/2021	2003	Nina Ammann
200m Rücken	2:22.11	04/2021	2003	Nina Ammann
50m Delphin	0:29.66	06/2021	2003	Nina Ammann
100m Delphin	1:04.96	03/1994	1977	Daniela Peschl
200m Delphin	2:19.87	03/1999	1982	Andrea Gross
200m Lagen	2:22.78	03/1994	1977	Daniela Peschl
400m Lagen	4:54.83	03/1999	1982	Andrea Gross



○ Helferaufruf

Vom 16. bis 19. Juni 2022 finden in St. Gallen die nächsten National Summer Games von Special Olympics in 14 Sportarten statt.

Der Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach wird nicht nur mit seinen aktiven Mitgliedern des Valida-Teams am Start sein, sondern als Partnerverein auch die Austragung der Schwimmwettkämpfe im Hallenbad «Blumenwies» tatkräftig unterstützen. Dieser Anlass hat eine sehr hohe Bedeutung und Wirksamkeit für unseren Verein.

Wir präsentieren uns als Verein nach dem Motto: «Schwimmen für Jedermann/frau».

Wir benötigen die Hilfe ALLER, um diesen Anlass professionell durchführen zu können und würden uns deshalb sehr freuen, wenn auch du uns mit einem Einsatz unterstützen könntest.

Einsatz-Zeiten:

Do, 16.6.2022	09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
Fr, 17.6.2022	09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
Sa, 18.6.2022	09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
So, 19.6.2022	09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

Natürlich können auch einzelne ½ Tage belegt werden.



Special Olympics Switzerland

**NATIONAL GAMES
ST. GALLEN 2022**

16. – 19.06.2022





Am Donnerstag-Abend findet die grosse Eröffnungsfeier im Kybun-Park statt. Interessierte Personen können über uns eine Eintrittskarte für diesen wunderbaren Abend beziehen. Bitte meldet euch bei per Mail bei:
guenter.parfuss@svsw.ch

an und helft uns diesen schönen Anlass gemeinsam durchzuführen. Weitere Informationen zu den National Summer Games in St. Gallen findet ihr auch unter www.sg2022.ch!



Mit uns gewinnen alle!

Wir sind für die **Angehörigen** von Menschen mit Unterstützungsbedarf da. Sie können sich hundertprozentig auf unsere Dienstleistungen verlassen.

www.allegewinnen.ch

Special Olympics Switzerland
**NATIONAL GAMES
ST. GALLEN 2022**
16.–19.06.2022



valida 
Das soziale Unternehmen

6 Gute Gründe

warum Schwimmen so gesund ist:

1

Beim Schwimmen werden die Gelenke etwa 90% weniger belastet als beim Training außerhalb des Wassers.



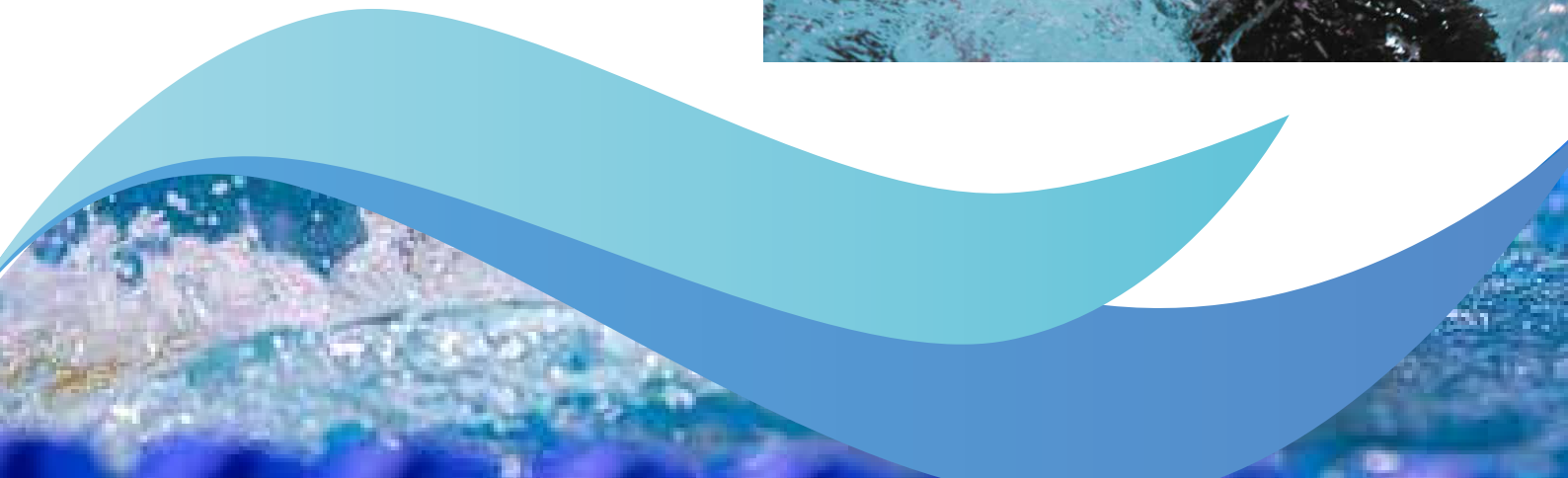
2

Schwimmen trainiert alle großen Muskelgruppen und bietet daher ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Ein Kilometer ruhiges Schwimmen verbrennt etwa 4 Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Mann mit 80 Kilogramm Körpergewicht entspricht das 320 Kilokalorien pro Kilometer.



3

Im Rahmen einer Umfrage des Schwimmartikelherstellers Speedo antworteten 74% der Teilnehmer, dass Schwimmen bei ihnen Stress und Anspannung abbaut.



4

Schwimmen kräftigt die Atemmuskulatur, sofern ein gleichmäßiger Rhythmus beim Ein- und Ausatmen beibehalten wird. Das kommt auch (medikamentös gut eingestellten) Asthmatikern zugute.



5

Ein großer Vorteil vom Schwimmen besteht darin, dass die Verletzungsgefahr sehr gering ist und der Sport daher auch für ältere, untrainierte oder übergewichtige Personen sowie für Schwangere sehr geeignet ist.



6

Schwimmen bringt unser gesamtes Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainiert dabei unseren Herzmuskel. Durch den Wasserdruck verengen sich unsere Blutgefäße an der Hautoberfläche. Das Blut wird schneller in den Brustraum zurück transportiert und das Herz muss kräftiger arbeiten. Das Herzvolumen vergrößert sich dabei und die Herzfrequenz sinkt. Dadurch wird der Körper leistungsfähiger.



Quellen:

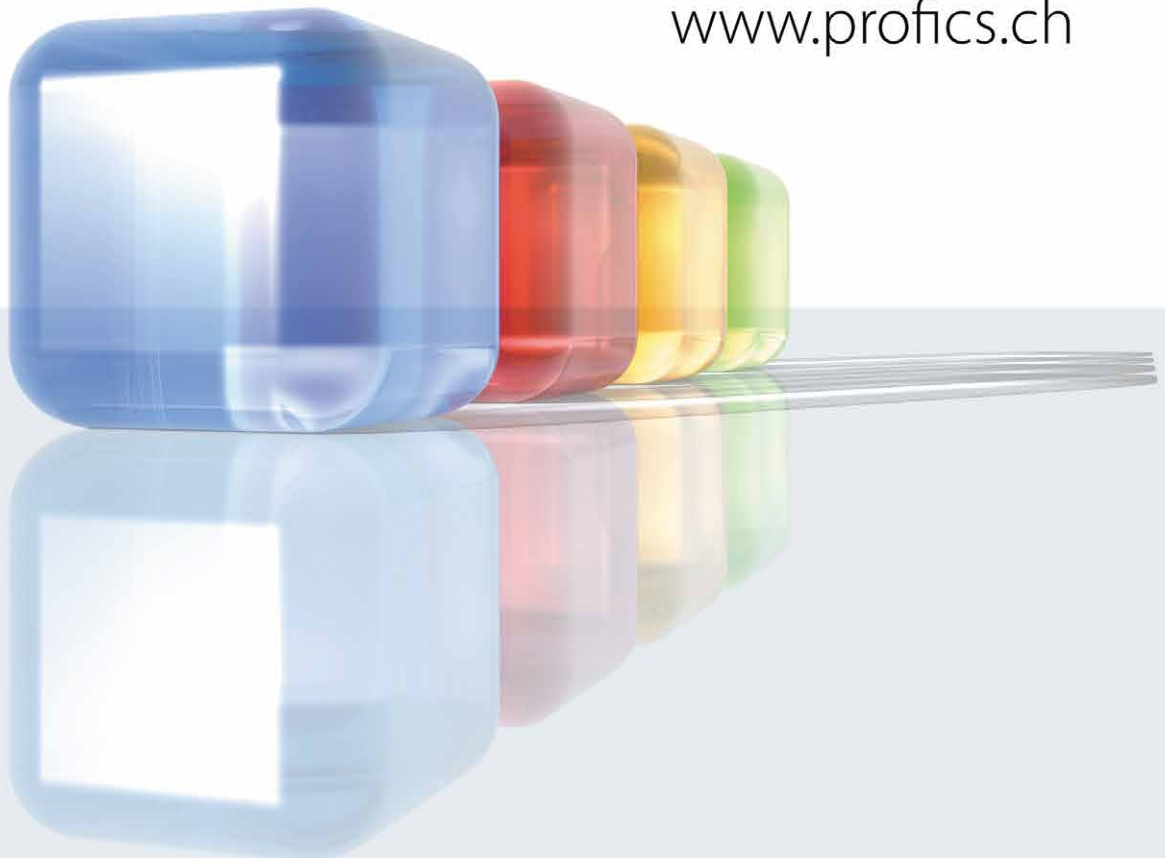
- www.netzathleten.de/gesundheitsratgeber-gesundheit/item/4247-schwimmen-10-fakten
- praxistipps.focus.de/schwimmen-so-gesund-ist-es-fuer-koerper-herz-und-kreislauf_135169
- www.we-go-wild.com/warum-schwimmen-gesund-ist/

profics 

inspire your business

Software Lifecycle Management
Public Transport Consulting
Solutions
Software-Development

www.profics.ch



○ Spendenaufruf

Der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach ist ein erfolgreicher Schwimmverein und einer von 4 nationalen Nachwuchsförderstützpunkten in der Ostschweiz.

Mit seiner qualifizierten Nachwuchsarbeit im Schwimmsport, dem vielfältigen Angebot im Breitensport und der nationalen Qualitätslizenz von Swiss Aquatics für die vereinseigene Schwimmschule übernimmt der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach bewusst in hohem Mass soziales Engagement und Verantwortung.

Wir brauchen Ihre Unterstützung! Ob als Gönner oder Sponsor des Schwimmvereins St.Gal-

len-Wittenbach – unsere Kinder und Jugendlichen sind Ihnen dankbar für Ihr Engagement und Ihre Hilfe.

Vereinsadresse:

Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach
9016 St. Gallen
www.svsw.ch

Vorstand Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach

Co-Präsident: Günter Parfuss, 9016 St.Gallen, Curiestr. 14

Co-Präsidentin: Katja Trolp, 9011 St.Gallen, Herbrigstr. 41

Kassierin: Juliane Hibbeln, 9008 St.Gallen, Goethestr. 43

Presse: Armin Toscan, 9016 St.Gallen, Flemingstr. 10





NEXT GENERATION

Plug-in Hybrid

Ab 29 g CO₂/km - Bis zu 59 km Reichweite im Electric-Modus - Ab 1,3 l/100 km

PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL

Provisorische Angaben, Motoren in Homologationsphase. Alle Ausstattungsdetails sind modellabhängig serienmässig, nicht verfügbar oder gegen Aufpreis erhältlich. Symbolfoto.

Garage Kaufmann AG

Arbonerstrasse 39, 9300 Wittenbach

T 071 292 15 15, E-Mail info@garagekaufmannag.ch

www.garagekaufmannag.ch