

# Flaschenpost

DIE VEREINSZEITSCHRIFT  
DES SCHWIMMVEREIN ST. GALLEN-WITTENBACH



Einladung zur Generalversammlung 2024

Jahresberichte

Im Flow schwimmen

Der SVSW unterwegs in Asien

Biobanding im Schwimmsport



# Lunch-Service für Unternehmen im Raum St. Gallen

Bestellen Sie bei uns  
für einen oder mehrere Tage  
pro Woche das Mittagessen  
für Sie und Ihr Team.

In der Valida-Küche bereiten Menschen mit Unterstützungsbedarf unter der Anleitung gelernter Köchinnen und Köchen feine herzhaft und süsse Gerichte zu. Unser Angebot:

- flexibel wählbare Tage (Mo-Fr)
- 15 CHF pro Gericht, ab 15 Personen möglich
- To go: praktisch verpackt zum Abholen an der Zwysigstrasse 28 in St. Gallen
- saisonale und frische Küche mit vegetarischen Optionen

[www.valida.ch/kueche](http://www.valida.ch/kueche)



valida   
küche

Das soziale Unternehmen



## Inhalt

- 05 Einladung zur  
7. Generalversammlung des SVSW 2024
- 06 Editorial
- 10 Jahresbericht der Co-Präsidenten
- 14 Jahresbericht des Cheftrainers
- 19 Jahresbericht der Schwimmschule
- 20 Im Flow schwimmen –  
ein mentales Erfolgsrezept
- 24 Der SVSW unterwegs in Asien
- 28 Clubrekorde
- 30 Biobanding im Schwimmsport
- 34 Sponsoren und Supporter
- 35 SVSW für ALLE



Titelbild: Marielena Petersdorf  
Fotograf: Roldy Cueto

## Impressum

**Allgemeine Informationen:**  
Zeitungsformat: DIN A4  
Auflage: 450 Exemplare

**Herausgeber:**  
Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach  
9016 St. Gallen

**Redaktion:**  
Katja Tropl  
Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach  
Redaktorenteam

**Layout und Druck:**  
RH Marketing GmbH  
Sonnenstrasse 12, 9200 Gossau

**Fotos:**  
Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach  
(Dennis Hibbeln, Katja Söllner, diverse)  
Roldy Cueto  
Pressefotografen an Nationalen Meisterschaften

NEUER  
**RENAULT CLIO**  
**E-TECH FULL HYBRID**  
145 PS



Jetzt bei uns  
Probe fahren.



Zürcher Strasse 511, 9015 St.Gallen  
Telefon 071 274 80 74  
[www.city-garage.ch](http://www.city-garage.ch)



## Einladung

zur 7. Generalversammlung des SVSW 2024  
Freitag, 22. März 2024 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 Teil-  
nehmerinnen selbst. Bitte melden Sie sich bei  
Interesse unter [elena.allegri@svsw.ch](mailto:elena.allegri@svsw.ch) für das  
gemeinsame Nachessen an!

### Traktanden:

1. Präsenzliste, Wahl der Stimmezähler
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

Das Protokoll der 6. Generalversammlung,  
die Jahresrechnung, die zu behandelnden  
Anträge und das Budget für 2024 werden  
zur Einsichtnahme aufliegen.



DRUCKEREI | BESCHRIFTUNG | AGENTUR



**RH Marketing GmbH**

Sonnenstrasse 12 | 9200 Gossau SG

& ☎ +41 71 385 40 00 | [info@rh-marketing.ch](mailto:info@rh-marketing.ch)

seit  
**2005**  
an ihrer  
seite

über uns



[www.rh-marketing.ch](http://www.rh-marketing.ch)

# Editorial

von Alexander Linder

## Liebe Wassersportfreundinnen und Wassersportfreunde,

Ich freue mich, dass ich in der diesjährigen Ausgabe der Flaschenpost mit Ihnen ein paar meiner Gedanken rund ums Thema Wasser und Schwimmen teilen darf. Ich leite seit dem 01. Mai 2023 die Dienststelle Sport bei der Stadt St.Gallen und habe diese zu einem Zeitpunkt im Jahr übernommen, an dem die Sonne wieder kräftiger scheint und die Freibäder aufmachen. Eine Zeit, der ich schon an meinen früheren Wohnorten mit Sehnsucht entgegenfieberte. Es bot sich mir, als begeistertem Freizeitschwimmer, der den Schwimmsport schon seit seiner Kindheit liebt, dann endlich jeweils die Gelegenheit, meine schwimmerische «Outdoor Saison» einzuläuten. Nur die wenigsten Freibäder sind ja beheizt. Und gerade am Anfang, wenn die Wassertemperatur noch unter 20 Grad liegt, kommen nur die Eisbären und die Hartgesotenen, da es der Allgemeinheit dann noch zu kalt ist. Es bietet sich also die Gelegenheit, den stets überfüllten Hallenbädern zu entkommen und endlich, endlich mal eine Bahn für sich allein zu haben, um in Ruhe zu schwimmen und

Kacheln zählen zu können. Ein Privileg für alle passionierten BahenschwimmerInnen.



Mit meinem Amtsantritt in diesem Jahr startete ich also erstmals auch in St.Gallen in die Freibadsaison. Für meinen Aussen-Schwimmauftakt Anfang Juni 2023 wählte ich das Freibad Rotmonten, und es war da für die Jahreszeit immer noch vergleichsweise kalt. Und so ging ich mit meinem Neoprenanzug zu meiner Premiere, getreu dem Motto: «Es gibt kein kaltes Wasser, sondern nur kalte Badebekleidung». Ich musste dann aber feststellen, dass ich bei Weitem nicht der einzige «Anzugschwimmer» war! Die Schwimmbegeisterung in St.Gallen ist also gross und auch kältere Wassertemperaturen können die St.Galler nicht abschrecken. Und sollte die Wasserfläche dann doch zu knapp werden, bleibt als Trost ja noch das Kingsize Schwimmbecken «Bodensee», das von Bregenz bis Kreuzlingen reicht!



Als eine meiner ersten Tätigkeiten als Dienststellenleiter für den Sport bei der Stadt St.Gallen habe ich mich in das Gemeindeporthanlagenkonzept (GESAK) eingelesen und gesehen, dass die verfügbare Wasserfläche pro Einwohner in St.Gallen weit unter dem Schweizer Durchschnitt liegt. Umso mehr habe ich mich dann gefreut, als ich sah, dass das Hallenbad Blumenwies neu gebaut wird und nachher mit 2-mal mehr Wasserfläche der Bevölkerung zur Verfügung steht. Dann stehen den Wasserratten und der breiten Bevölkerung nicht nur ein 25-Meter-Becken mit insgesamt 13 Bahnen, sondern auch 2 Nichtschwimmerbecken, 1 Sprungbecken und 1 Kinderbecken zur Verfügung. Ein richtiger und wichtiger Schritt auf dem Weg, St.Gallen als Sportstadt zu positionieren. Dies umso mehr, da ich mit Stolz feststellen durfte, dass es in und

um St.Gallen ein paar hervorragende Schwimmtalente gibt, denen aber nur beschränkte Trainings- und Wettkampfbedingungen zur Verfügung stehen. Als Folge müssen die Aktiven auch viele umliegende Hallenbäder der Region für ihr Training nutzen. Das führt nicht nur durch die anfallenden Fahrwege, sondern vor allem durch die dadurch notwendigen, verschiedenen Eintritts-Abonnemente zu hohen Kosten für die aktiven Schwimmer und Schwimmerinnen und ihre Familien. Dies hat mich veranlasst, im Sinne meiner Philosophie der Zusammenarbeit gemeinsam mit dem Hallenbadverbund Appenzell Ausserrhoden St.Gallen Bodensee nach einer Lösung für die LeistungsschwimmerInnen zu suchen, um hier etwas Entspannung hineinzubringen.

Das Element Wasser fasziniert aber neben den vielen Aktiven in den Schwimmvereinen der Region auch andere Schwimmbegeisterte.

**Falken Drogerie**  
Ihre Naturdrogerie für Gesundheit & Schönheit  
Am Marktplatz St.Gallen

**Achtung, fertig, Stadt.**  
**Hol dir die Limited Edition:**  
**[sportstadt.ch](http://sportstadt.ch)**

Nicht jeder legt seinen Fokus auf leistungsorientiertes Bahnschwimmen. Ich denke da z.B. an zwei weitere Zielgruppen: die Schüler und Schülerinnen, die sich im Rahmen des Schwimmunterrichts mit dem Element Wasser auseinandersetzen und ihre Schwimmfähigkeit verbessern, aber auch die vielen Menschen, die den Aufenthalt im Wasser einfach geniessen. Sie bewegen sich ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend im nassen Element und fördern so ihr Wohlbefinden.

Nochmal kurz zurück zum Hallenbad Blumenwies: Während der Umbauzeit des Hallenbades Blumenwies muss auch während der kälteren Winterzeit, wenn es selbst den «Anzugschwimmern» zu kalt wird, niemand auf dem Trockenen sitzen bleiben. In dieser Zeit steht den WasserfreundInnen der Stadt St.Gallen das mit einer

Traglufthalle überdachte Freibad Lerchenfeld zur Verfügung. Diese Alternative zum Hallenbadbetrieb wird für zwei Saisons von September bis in den Frühling hinein mit einer Wassertemperatur von 27° - 28°C in Betrieb sein.

Stellvertretend für die Stadt St.Gallen möchte ich mich beim Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach für das grosse Engagement, die vorbildliche Zusammenarbeit und die proaktive Herangehensweise an die anstehenden verschiedenen Herausforderungen bedanken.

Ich wünsche Euch allen von Herzen weiterhin viel Freude, Motivation und Spass beim Schwimmen, egal ob im Leistungs- oder Breitensport.

Sportliche Grüsse  
Alexander Linder

Die St.Galler Stadtwerke engagieren sich für Sport in Stadt und Region.  
(Bild: Schwimmer Marius Toscan)

**Wie erziele ich einen Vorsprung?**

**Wir haben die Antwort.**  
Für Sie sind wir gleich in sechs Disziplinen am Start: Strom, Wasser, Wärme, Gas, Telecom-Services und Elektromobilität. Damit Sie immer ganz vorne liegen. Informieren Sie sich jetzt unter [www.sgs.ch](http://www.sgs.ch).

Herzliche Gratulation zum 11. Platz an der WM!



# Jahresbericht der Co-Präsidenten

## Liebe Vereinsmitglieder

**Der Schwimmsport in der Schweiz ist so erfolgreich wie schon lange nicht mehr, vielleicht wie noch nie! Schweizer Schwimmer und Schwimmerinnen gewannen in den letzten 4 Jahren an olympischen Spielen und an Welt- und Europameisterschaften in schöner Regelmässigkeit Medaillen. Das macht uns, deren Herz am Schwimmsport hängt, stolz. Und auch wir im Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach gehen diese Entwicklung mit. Unsere erfolgreichen Athleten und Athletinnen der Elitegruppe schwammen im letzten Jahr an Wettkämpfen in Deutschland, Spanien, Portugal, Italien, Malta, Ungarn, Rumänien und Griechenland, sogar bis nach Asien führte sie der Weg. Das ist nicht selbstverständlich und Ergebnis harter Arbeit, eines grossen Willens und eines unterstützenden Umfeldes.**

Dieser Erfolg birgt aber auch eine grosse Verantwortung. Wir müssen es als Verein schaffen, den Leistungssport zu fördern, aber auch allen anderen Mitgliedern sei es im Kinder- und Jugendsport,

in den Mastergruppen oder in unserer Special Olympic Gruppe gerecht zu werden. Wir brauchen gut ausgebildete Trainer und Trainerinnen für alle Gruppen. Wir müssen bei der Verteilung der Wasserfläche immer wieder nach den besten Lösungen suchen und am Ende die finanziellen Mittel aufbringen, um das alles zu finanzieren. Das ist für uns als Vorstand eine grosse Herausforderung und erfordert eine weitere Professionalisierung unserer Strukturen. So haben wir im letzten Jahr eine Geschäftsstelle eingerichtet, die besonders bei administrativen Aufgaben für Entlastung sorgen soll und mit Elena Allegrini sehr gut besetzt ist.

Unter der Führung und dem unermüdlichen Einsatz von Katja Söllner hat die Suche nach Sponsoren im letzten Jahr sehr erfolgreich begonnen. Im Anschluss an die letzte Generalversammlung startete mit dem Fan Pool das erste Projekt und der «Plättli»-Verkauf fand grossen Anklang. Im Verlauf des Jahres konnten mit Medbase und der Orthopädie Rosenberg, Valida, der St. Galler Kantonalbank und RH Marketing auch die ersten neuen Bronze-Sponsoren gewonnen werden.



## Beschluss der Delegiertenversammlung von swiss aquatics im April 2023:

Das neue Gebührenmodell soll dem Verband eine Finanzierungsgrundlage und Planungssicherheit bieten, um die von ihm angestrebten Ziele zu erreichen.

Aus diesem Grund wurde die Einführung einer Verbands-Mitgliedsgebühr für die Vereinsmitglieder, wie sie die meisten Nationalen Verbände kennen, **von 35.-/Jahr eingeführt** und dafür der Solidaritätsfranken abgeschafft.

Dies ist eine Gebühr, die der Verband erhebt und die nichts mit der Mitgliedsgebühr des jeweiligen Vereins zu tun hat. Sie soll von den Vereinen auch so separat ausgewiesen werden! Die Gebühr wird vom Verein, zusammen mit seinen Vereinsgebühren, bei seinen Vereinsmitgliedern eingezogen. Diese 35.- werden als Verbandsgebühr ausgewiesen und jährlich vom Verein an den Verband überwiesen.



Im ersten Quartal 2023 kam dann auch die neue Vereinskleidung von Arena. Damit veränderte sich auch das Erscheinungsbild unserer Aktiven und Trainer. Sie treten neu mit weissem Oberteil und blauen Hosen in Erscheinung. Darüber hinaus konnten wir Arena für den Zeitraum 2024-2026 als Silber-Sponsor für den SVSW gewinnen.

Im April wurde an der Delegiertenversammlung von swiss aquatics über ein neues Gebührenmodell des Verbandes abgestimmt, das sich auf alle Aktivmitglieder unseres Vereins auswirkt. Nähere Informationen dazu finden sich im Kasten.

In der Sommersaison zeigten auch unsere jungen Nachwuchsschwimmer und Nachwuchsschwimmerinnen, dass sie schweizweit mithalten können. Sie starteten sehr erfolgreich an den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften und kehrten mit einer reichen Medaillenausbeute wieder heim.

Nach den Sommerferien fanden im September wieder unsere alljährlichen Clubmeisterschaften statt. Erstmals haben wir dieses Jahr die Ehrungen

der Medaillengewinner an Nationalen Meisterschaften an diesem Anlass durchgeführt. Kurz darauf referierten Vertreter unserer Sponsoren Medbase und Orthopädie Rosenberg zu den Themen «Infektophyllaxe» und «Schwimmerschulter» im Rahmen der jährlichen Elternversammlungen.

Gute Erfolge erzielten wir auch in der Öffentlichkeitsarbeit. Die regelmässigen Veröffentlichungen auf der Homepage, die Pflege des Instagramaccounts und immer wieder Beiträge in der regionalen Tagespresse trugen zu einem guten Aussenauftreten unseres Vereins bei. Dazu kam im November der Auftritt am Neuzuzügeranlass der Stadt St. Gallen mit neuem Informations- und Werbematerial und im Dezember der Schnitzelbrotverkauf am Weihnachtsmarkt in Wittenbach, der von der Elitegruppe organisiert und durchgeführt wurde.

Im November richteten wir die Delegiertenversammlung des Regionalverbandes Ostschweiz von swiss aquatics in der Aula des Schulhauses



© Roldy Cueto

Sonnenrain in Wittenbach aus. Die Veranstaltung war ein Erfolg und bot am Rande die Möglichkeit zum Austausch mit Vertretern anderer Vereine.

Leider müssen wir auch in diesem Jahr den Rücktritt eines langjährigen Vorstandsmitglieds bekannt geben. Armin Toscan verabschiedet sich aus unserem Gremium. Er war seit der Gründung des SVSW im Jahr 2017 Vorstandsmitglied und hat das öffentliche Bild des Vereins mit seiner Pressearbeit wesentlich mitgeprägt. Als Mitglied der «Kerngruppe» der IG Hallenbad Blumenwies brachte er sich aktiv in die Planung unseres neuen Hallenbades ein. In seiner Funktion als Athletenbetreuer unterstützte und beriet er erfolgreich viele Talente des SVSW beim Übergang von der SEK1 in die SEK2 Stufe, in die berufliche Ausbildung oder in ein Studium.

Lieber Armin, vielen Dank für deinen Einsatz! Wir lassen dich und deinen reichen Erfahrungsschatz nur ungern gehen. Aber als Vater von zwei aktiven und erfolgreichen Schwimmern unseres Vereins wirst du uns sicher noch zur Seite stehen.

Finanziell schliessen wir dieses Jahr mit einem Verlust von rund 16 000 CHF ab.

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. Die Betriebskommission in Wittenbach hat uns auch 2023 wieder das Hallenbad für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe wie z.B. das Krausschwimmen im Dezember zur Verfügung gestellt. Für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen 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 2024.

**Katja Trolp und Günter Parfuss**  
Co-Präsidenten 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](https://sgkb.ch/neudorf)

Meine erste Bank.  **St. Galler Kantonbank**



## IST IHR UNTERNEHMEN AUF KURS?

### Treuhand

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

### Unternehmensberatung

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

LERCHENTALSTRASSE 2B • 9016 ST. GALLEN  
[INFO@ORBECO.CH](mailto:INFO@ORBECO.CH) • [WWW.ORBECO.CH](http://WWW.ORBECO.CH)

Mitglied TREUHAND | SUISSE

# Jahresbericht des Cheftrainers

## Allgemein

Für den SVSW und den Schwimmsport im Raum St. Gallen ging Ende Dezember eine sehr erfolgreiche Saison zu Ende. 2023 gehörte für den SVSW zu den erfolgreichsten Jahren der Vereinsgeschichte. An jeder der vier nationalen Schweizer Meisterschaften schwammen Sportler:innen des SVSW im Kampf um die Medaillen nicht nur vorne mit, sondern schafften auch den Sprung aufs Podium und errangen Schweizermeistertitel und Medaillen.

Aber es ging nicht nur um Medaillengewinne, sondern oft auch um die Qualifikation für internationale Wettkämpfe und Meisterschaften. International starteten Sportler:innen von uns in Japan, China und Griechenland. Marius Toscan und Christian Schreiber vertraten uns an den Weltmeisterschaften in Fukuoka (Japan), Nina Ammann und Fabio Toscan starteten an der Universiade in Chengdu (China) und Katharina Hibbeln und Rocco Laguardia starteten an den Jugendeuropameisterschaften in Korfu (Griechenland). Mit Platzierungen unter den Top 20 bewiesen unsere Athlet:innen, dass sie den internationalen Vergleich nicht zu scheuen brauchen und gleichzeitig konnten sie viele wertvolle Wettkampferfahrungen für die Zukunft sammeln.



Sämtliche Berichte über die Erfolge unseres Vereins findet man unter dem QR Code:



## Elite

Neben den vielen individuellen Erfolgen schaffte das Herrenteam des SVSW vergangene Saison auch den Aufstieg in die Nationalliga A und gehört damit nun zu den 12 besten Teams der Schweiz. Das Damenteam hat den Aufstieg mit Rang 5 in der Nationalliga B knapp verpasst.

## Der Generationenwechsel wurde eingeleitet

In den letzten Jahren durften wir oft über die sportlichen Erfolge unserer Elitesportler:innen berichten. Sie haben die positive Entwicklung des Leistungssports im Schwimmen in unserer Region ermöglicht und mit ihrem Einsatz sehr geprägt. Aber die Zeit vergeht. Auch unsere Schwimmer:innen werden älter und der Fokus im Leben verändert sich. Ziele wurden erreicht oder knapp verpasst, Träume im Sport wurden verwirklicht und für manche geht es jetzt darum, neue Träume im Sport, in der Ausbildung, im Studium oder im Beruf zu finden.

Der Aufwand, den Leistungssportler:innen und ihr Umfeld leisten müssen, ist sehr gross. Das Ausscheiden aus dem Leistungssport geschieht oft aufgrund der enormen Anstrengungen, die



Unser Openwater-Team im Trainingslager in Mallorca

notwendig sind, um den Sprung in die Elite zu schaffen, und danach aufgrund des anhaltenden Einsatzes, der erforderlich ist, um sich dort zu behaupten. Nicht immer stimmen für die Beteiligten dann Aufwand und Ertrag überein.

Im letzten Jahr haben wir mit dem Rücktritt von Celine Weil aus dem Leistungssport nicht nur eine sehr talentierte Sportlerin «verloren», sondern auch ein wertvolles Mitglied der Trainingsgruppe. Sie wird uns in beiden Bereichen sehr fehlen. Schön ist es, dass sie als Trainerin weiterhin dem Sport erhalten bleibt und ihr Wissen nun jüngeren Sportlern:innen weitergibt.

Neben Celine hat auch Janine Schelling ihren Rücktritt bekanntgegeben, leider viel zu früh. Dies unterstreicht erneut die Bedeutung einer sorgfältigen und engagierten Planung beim Übergang von der Schule zur Berufsausbildung. Die strukturellen und zeitlichen Anforderungen des Schwimmsports sind für alle Beteiligten äusserst anspruchsvoll, daher ist eine gute Planung und Begleitung in diesem Lebens- und Ausbildungsabschnitt unerlässlich. Aber das Ausscheiden älterer Athlet:innen ist auch eine

Chance für jüngere, den Sprung in die Elitegruppe zu schaffen und sich dort zu beweisen.

## Nachwuchs, Futura und Kidsliga

Unter der Leitung von Marcial Pfändler ist unser Nachwuchs in den letzten Jahren weiter gereift. Die grosse Teilnehmerzahl, 17 gewonnene Medaillen und Platz 5 im Medaillenspiegel an den Schweizer Nachwuchsschweizermeisterschaften sowie die Teilnahme am Finale der Vereinsmeisterschaften für die Jugend belegen eindrucksvoll, dass wir auch im Nachwuchsbereich über eine starke Breite und ein hohes sportliches Niveau verfügen und uns mit den Besten der Schweiz messen können.

Positiv ist auch die Entwicklung unserer Futura- und Kidsligagruppen, in denen sich unsere Jüngsten die technischen und physischen Grundlagen des Schwimmens erfolgreich aneignen. Andrea Stadler, unsere Trainerin für die Futuragruppen und den Bereich Sportschwimmen, hat es geschafft, dass sich jedes Jahr seit der Einführung des Futura Finals an den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften Sportler:innen ihrer Gruppe für diesen Wettkampf qualifizieren. Darüber hinaus



hat sie eine Gruppe geformt, die für den Übergang zum Nachwuchsbereich jeweils gut vorbereitet ist. Jana Kiefner schafft es Jahr für Jahr, Kinder von der Schwimmschule in die Kidsliga zu bringen und sie für den Schwimmsport zu begeistern. Sie vermittelt den Kleinsten die grundlegenden Techniken, zeigt den Kindern, wofür Beinschlagbretter und Uhren im Schwimmbad verwendet werden und überlegt sich, wer zum ersten Mal an einem Trainingslager oder an einem Wettkampf teilnehmen kann.

Als Cheftrainer habe ich das Privileg, mit einem Team zusammenzuarbeiten, das kaum besser sein könnte, höchstens anders. Gemeinsam meistern wir die Herausforderungen, die uns gestellt werden, und der Erfolg gibt uns recht.

#### Partnervereine

Ein wesentlicher Baustein für den erfolgreichen Aufbau des Schwimmsports in unserer Region ist die Zusammenarbeit mit unseren drei Partnervereinen. Gemeinsam stellen wir sicher, dass der Nachwuchs von St.Gallen bis nach Balgach optimale Trainingsbedingungen erhält und regelmässig an gemeinsamen Trainingslagern teil-

nehmen kann. In Zusammenarbeit mit dem Schwimmclub Herisau, dem Schwimmclub Flipper Gossau und Rhy Swimming bieten wir auf Vereinsebene ein Angebot für aufstrebende Nachwuchs- und Eliteschwimmer:innen, welches ihren Bedürfnissen in Absprache mit den jeweiligen Vereinsverantwortlichen optimal gerecht wird. Eine Zusammenarbeit, die wir und unsere Partnervereine sehr schätzen.

#### Masters- und Sportschwimmen (ehemals Breitensport)

Der Bereich Sportschwimmen gehört gemeinsam mit dem Leistungssport und unserer Special Olympic Gruppe zu den wichtigsten Standbeinen unseres Vereins. Mit Andrea Stadler haben wir dort eine erfahrene Trainerin, die es immer wieder schafft, Jugendliche und Erwachsene für den Schwimmsport zu motivieren, so dass sie regelmässig 1-2 mal pro Woche ins Schwimmbad kommen und gemeinsam trainieren. Auch für die Aktiven dieser Gruppen besteht die Möglichkeit an Wettkämpfen teilzunehmen. Eine Möglichkeit, die mehr und mehr genutzt wird. Die Masters-, Jugend- und Juniorengruppen im Bereich Sportschwimmen erfreuen sich einer grossen

Nachfrage, und wir stossen bereits seit Jahren an strukturelle Grenzen. Dennoch werden wir auch in Zukunft daran arbeiten, sicherzustellen, dass wir möglichst allen Interessierten einen Platz in diesen Gruppen anbieten können. Unser Ziel ist es, den Vereinsschwimmsport weiterhin einer breiten Basis zugänglich zu machen.

#### Ausblick

Auf uns kommen spannende Zeiten in den nächsten Jahren zu. Ab August 2025 soll endlich der lang ersehnte Umbau des Hallenbades «Blumenwies» in St.Gallen beginnen und hoffentlich bis zum Jahr 2027 abgeschlossen sein. Es wird für uns sehr anspruchsvoll werden, auch in dieser Zeit möglichst vielen Vereinsmitgliedern ein angemessenes Trainingsangebot machen zu können und uns als Verein weiterhin positiv zu entwickeln. Wir setzen dabei auf die Zusammenarbeit mit der

Stadt St. Gallen, unsere soliden Vereinsstrukturen und die Mitarbeit und das Verständnis unserer Mitglieder.

Gabriel Schneider  
Cheftrainer SVSW



swiss olympic Medical Center

medbase SPORTS MEDICAL CENTER

# 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

# Jahresbericht der Schwimmschule

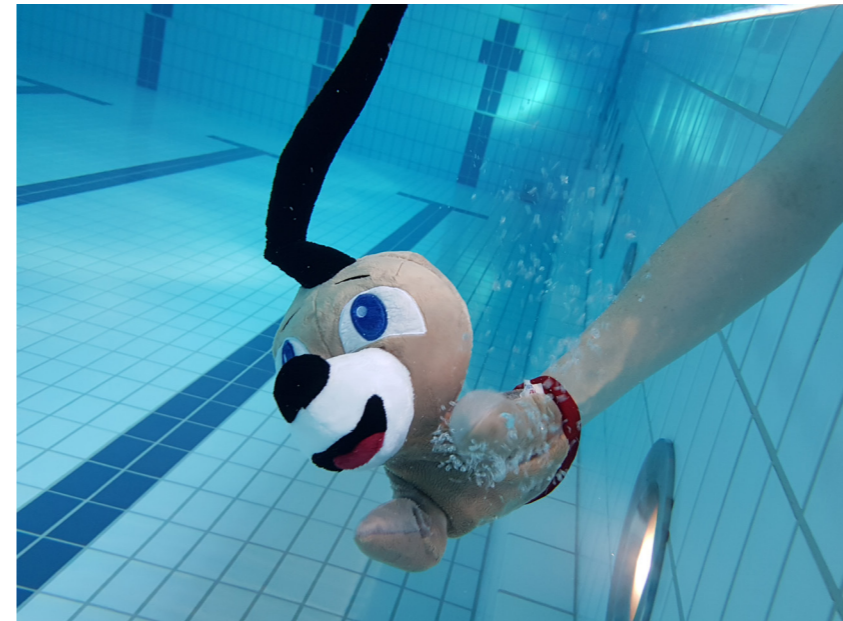
## Schwimmen lernen leicht gemacht

**Das Jahr 2023 war für unsere Schwimmschule kein einfaches Jahr. Flexibilität war gefragt! Wir nahmen Anpassungen im Ablauf und vielseitige Änderungen im Kursprogramm vor, um den verschiedenen Bedürfnissen unserer Zielgruppen gerecht zu werden - von Kleinkindern über erwachsene Nichtschwimmer bis hin zu fortgeschrittenen Erwachsenen in Kraulkursen.**

Während unserer Schwimmschule im Hallenbad Blumenwies nur beschränkte Wasserkapazitäten zur Verfügung stehen und nicht zu allen bestätigten Zeiten alle Level angeboten werden konnten, schwankte die Nachfrage bei den Kinderschwimmkursen der Level 1-6 in Wit-

tenbach über das Jahr gesehen erstmals sehr stark. Mögliche Gründe dafür konnten trotz grossen Aufwands durch die Verantwortlichen nicht vollständig herausgefunden werden.

Durch die sehr gute Zusammenarbeit mit dem Präsidium der Schwimmbadgenossenschaft Wittenbach konnten die Kurszeiten im Hallenbad «Sonnenrain» während des Jahres den Kundenwünschen entsprechend variiert und erweitert werden. Die Eintrittskosten für unter 6-jährige Schwimmkurskinder sind weggefallen und die Eltern haben wieder die Möglichkeit, nach den Kursen ihre Kinder beim Ankleiden zu unterstützen. Ein Angebot, das stets geschätzt wird.



Wir hoffen, dass wir mit diesen Massnahmen bereits erste Schritte für die Sicherstellung des Kursbetriebes während der Umbauzeit des Hallenbades «Blumenwies» in St. Gallen eingeleitet haben.

Die zeitweise geringen Anmeldezahlen bei den Grundkursen wurden durch eine verstärkte Nachfrage für die Halbjahreskurse, Level 7-10, und für alle Kurse im Erwachsenenschwimmerebereich zumindest teilweise kompensiert. Diese Kurse werden seit dem Jahr 2023 in allen 3 Standorten der Schwimmschule (Hallenbad «Blumenwies», Schulschwimmhaus Notker und Hallenbad «Sonnenrain») in mehreren Kursen wöchentlich angeboten. Im Hallenbad des Notkerschulhauses können wir an drei Tagen der Woche Kurse anbieten.

Im vergangenen Jahr verzeichneten wir eine gestiegene Anfrage für Privatunterricht. Da der SVSW in keiner Schwimmhalle eine Lizenz dafür hat, wurde im Hallenbad «Sonnenrain» in Wittenbach zusätzlich das Lehrschwimmbecken für diese Zwecke gebucht. Das ermöglicht unseren Leitern, Kindern und Erwachsenen im Nichtschwimmerbereich Privatunterricht zu erteilen.

Die Zusammenarbeit mit den Schulen, mit denen es seit Jahren eine Vereinbarung zur Zusammenarbeit gibt, hat ein sehr gutes Niveau erreicht. Im vergangenen Jahr gab es weitere Anfragen von Schulen aus der Region (Abtwil, Rorschach), um von Seiten des SVSW durch erfahrene Schwimmlehrpersonen in der fachlichen Gestaltung des Schwimmunterrichts unterstützt zu werden.

Die Schwimmschule des SVSW kann momentan auf ein sehr gut ausgebildetes Personal, welches motiviert und einsatzbereit ist, zurückgreifen. Aus den eigenen Reihen stehen uns Nina Ammann, Elena Catania und Livia Scherle zur Verfügung. Mit Janine Rütsche, Irene Zindel und Joanna Geisser konnten für alle Bereiche der Ausbildung im Schwimmen und zu Vertretungsaufgaben auch externe Leiterinnen gewonnen werden.

Wie immer an dieser Stelle ein Dank an alle, die die vielfältigen Aufgaben der Schwimmschule mit ihren Ideen und ihrem Engagement und ihrer Unterstützung fördern und vorantreiben.

Jana Kiefner  
Schwimmschulleitung

# Im Flow schwimmen – ein mentales Erfolgsrezept

von Lucas Lüdi

**Gerne erinnere ich mich zurück an meine Tennis-Juniorenzeit. Technisch war ich nicht besonders gut, körperlich auch eher durchschnittlich. Mein wahres Talent lag im mentalen Bereich. Mit positiven Selbstgesprächen, starker Fokussierung und viel Kampfgeist vermochte ich über mich hinauszuwachsen. Mir wurde zunehmend bewusst, welch hohen Stellenwert mentale Fähigkeiten und Charaktereigenschaften im Wettkampf haben. Die Welt des Mentaltrainings faszinierte mich und ich beschloss, mich darin zu vertiefen.**



Heute darf ich meine Erfahrungen von damals und mein Fachwissen als Diplompsychologe und Sporthypnose-Coach an Einzel- und Mannschaftssportler unterschiedlicher Alters- und Leistungsgruppen weitergeben. Ich setze mich dafür ein, Mentaltraining nicht nur im Leistungs- und Spitzensport anzubieten, sondern auch im Nachwuchsbereich und im Breitensport zu etablieren. Dieselbe Vision verfolgen auch die Talentschule St. Gallen und der TSV Fortitudo Gossau, wo wir bereits ab der ersten Oberstufe respektive ab der U15 regelmässige Mentaltrainings durchführen. Die Jugendlichen erlernen Grundlagen zur Förderung ihrer intrinsischen Motivation, ihres Selbstbewusstseins, ihrer Emotionsregulation, sowie zur Verbesserung von Fokus und Konzentration, Entspannung und Regeneration, und Teamfähigkeit. Im gleichen Stil arbeite ich auch mit erwachsenen Athleten,

wobei ich grossen Wert auf eine ursachenorientierte Herangehensweise lege, mit dem Ziel einer nachhaltigen Persönlichkeitsentwicklung. Jeder, der sportliche Fortschritte anstrebt, kann mit Mentaltraining wichtige Puzzle-Stücke entdecken, und wer weiss, vielleicht ist sogar das letzte und entscheidende darunter.

Aber wie ist es, wenn sportlich bereits alles rund läuft, sollte man dann trotzdem auf Mentaltraining setzen? Die Antwort ist so simpel wie eindeutig: Ja, unbedingt! Einerseits, um die Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dabei lohnt es sich, Erfolgserlebnisse systematisch neuronal abzuspeichern und die damit verbundenen positiven Emotionen z.B. mithilfe eines sogenannten Anker-Rituals jederzeit wieder abrufbar zu machen. Andererseits, um

sich auf künftige Herausforderungen einzustellen. Ein bewährtes Erfolgsrezept für sportliche Leistungsfähigkeit und Spass ist der sogenannte Flow-Zustand:

Währenddem wir uns im Flow befinden, sind psychische oder körperliche Ermüdungserscheinungen schlicht nicht von Bedeutung. Zumindest werden sie von unserem Gehirn kognitiv nicht als solche interpretiert. Unser Fokus liegt dann auf der Handlung, z.B. auf den rhythmischen Bewegungen von Armen und Beinen im Wasser. Oberstes Ziel ist es also, in diesen sogenannten Flow-Zustand zu gelangen, durch den wir so tief in die Tätigkeit einsinken können, dass psychische und körperliche Strapazen an Bedeutung verlieren. In diesem Zustand passiert alles wie von allein, wir verlieren den Blick für das Drumherum, das Vorher und Nachher. Wir verschmelzen mit dem Hier und Jetzt, es fühlt sich ekstatisch an.

Mihaly Csikszentmihalyi, ein renommierter ungarischer Psychologe und Pionier der Flow-Forschung, sieht die Voraussetzung für einen Flow-Zustand in der Passung zwischen Fähigkeiten und Anforderungen. Übersteigen die Wettkampfanforderungen unsere Fähigkeiten, fühlen wir uns in der Regel überfordert und versuchen den Erfolg zu erzwingen («Übermotivation»). Im umgekehrten Fall jedoch, wenn unsere Fähigkeiten die Aufgabenanforderungen übersteigen, fühlen wir uns für gewöhnlich unterfordert und die Motivation sinkt («Untermotivation»). In beiden Fällen bewegen wir uns ausserhalb des Flow-Zustands. Gemäss Csikszentmihalyi sollten wir also unsere Schwimmwettkämpfe so auswählen, dass sie bestmöglich zu unseren Fähigkeiten passen. Schwimmstile und Distanzen, die uns besser liegen, sollten wir auch in stärkeren Konkurrenzklassen schwimmen. Was aber, wenn man im Wasser spürt, mit der aktuellen Situation überfordert zu sein? Der Schlüssel liegt



dann in der Regulation des Schwimmtempos und Schwimmrhythmus. Diese können gezielt beeinflusst und jederzeit entsprechend der aktuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden, so dass eine Wiederherstellung des Flow-Zustands realisierbar wird. Darüber hinaus gibt es verschiedene mentale Techniken zur Förderung des Flow-Zustands:

**Entspannungstechniken:** Nur wer entspannt, kann auch wieder anspannen. Das gilt sowohl für unsere Muskulatur als auch für unsere Psyche. Deshalb schwören viele prominente Athleten auf Atemtechnik und Meditation. Gerade Athleten, die von ihrer Persönlichkeitsstruktur her dazu neigen, sich vor oder während des Wettkampfs zu verkrampen oder übermotiviert zu agieren, können durch Entspannungstechniken leichter in einen Flow-Zustand gelangen.

**Fokuslenkung:** Nur in den seltensten Fällen ist es möglich, während der ganzen Dauer eines Rennens top konzentriert zu bleiben. Es ist vollkommen natürlich, dass unsere Gedanken zwischendurch fliehen oder inhaltlich destruktiver werden. Entscheidend ist, sich dabei zu ertappen und immer wieder auf das Wesentliche zu fokussieren. Mithilfe von Achtsamkeit können wir mit dem Moment und der gegenwärtigen Tätigkeit verschmelzen.

**Selbstsuggestive Techniken, z.B. Subvokales Training oder Glaubenssatzarbeit:** Sie zielen auf einen positiven inneren Dialog ab und sind insbesondere dann entscheidend, wenn wir uns nicht in einem Flow-Zustand befinden, wenn wir Anstrengung und Müdigkeit bewusst erleben und darüber reflektieren. Je geübter wir darin sind, einen konstruktiven inneren Dialog zu führen, desto besser können wir mit Widrigkeiten umgehen und desto eher gelingt es uns, in einen Flow-Zustand zu gelangen.

Weiterführende Fragen zum Flow-Zustand und meinem Angebot beantworte ich gerne im Rahmen eines kostenlosen und unverbindlichen

Schnupper-Mentaltrainings in meiner Praxis in St. Gallen.

Also dann: Ab in den Flow!

Lucas Lüdi  
Dipl. Psychologe und Sporthypnose-Coach

Praxis: Gartenstrasse 8, 9000 St. Gallen  
[www.mentalcoachingforsports.com](http://www.mentalcoachingforsports.com)  
[lucas.luedi@gmail.com](mailto:lucas.luedi@gmail.com)  
+41 78 946 49 07



**PRÄVENTIVES MENTALTRAINING**

**- Protektive Stärkung von Persönlichkeit & Selbst:**

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl  
Resilienz, Emotionskontrolle  
Zielstrebigkeit, Optimismus

**REAKTIVES MENTALTRAINING**

**- Konstruktiver Umgang mit sportspezifischen Herausforderungen:**

Wettkampfangst  
Druck, Nervosität  
Emotionale Blockaden  
Motorische Blockaden  
Verletzungen

**WETTKAMPFBEGLEITUNG** zur Beobachtung und Analyse des Verhaltens im Wettkampf

**TEAMEVENTS** zur Förderung der Gruppendynamik von Trainingsgemeinschaften

**VORTRÄGE** zu diversen psychologischen Phänomenen im Leistungssport

**Jetzt kostenloses und unverbindliches Erstgespräch vereinbaren.**

**Standort St. Gallen:** med&motion / Gartenstrasse 8, 9000 St. Gallen  
**Standort Wil:** gesund&stark / St. Gallerstrasse 29a, 9500 Wil

**Mobile: +41 (0) 78 946 49 07**  
**[www.mentalcoachingforsports.com](http://www.mentalcoachingforsports.com) / E-Mail: [lucas.luedi@gmail.com](mailto:lucas.luedi@gmail.com)**



# PFISTER REISEN.CH

## PROGRAMM 2024

**Dienstag 30. April 2024**

**Drei-Seen-Fahrt Biel – Murten**

Preis pro Person inkl. Carfahrt, Schifffahrt und Mittagessen Fr. 99.00

**Sonntag 12. Mai bis Freitag 17. Mai 2024**

**Südtirolreise** mit Ausflügen nach Kaltern, Meran, Montigglersee,

Bozen, Hotelunterkunft in Neumarkt (I)

Preis pro Person im DZ inkl. HP und inkl. Ausflügen Fr.986.00

Einzelzimmerzuschlag Fr.140.00

**Mittwoch 5. Juni 2024**

**Markt in Luino (I)**, Stöbern Sie gemütlich durch den quirligen

Wochenmarkt in Luino, Fahrpreis pro Person Fr. 60.00

**Montag 31. Juli 2024**

**Schlager Openair Flumserberg** «lässt das Schlagerherz schneller

und höherschlagen».

Preis inkl. Carfahrt und Ticket Fr.147.00

Preis nur Fahrt Fr. 52.00

**Freitag 2. August 2024**

**Andreas Gabalier Konzert Flumserberg**, das einzige Konzert des

Künstlers in der Schweiz.

Preis inkl. Carfahrt und Ticket Fr.147.00

Preis nur Fahrt Fr. 52.00

**Donnerstag 26. bis 29. September 2024**

**Seefeld (A)**

Preis pro Person im DZ inkl. HP Fr.490.00

inkl. Carfahrt und Kutschenfahrt

Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

**Donnerstag 28. November bis Sonntag 1. Dezember 2024**

**Agrama in Bern**, Fachmesse für Land- und Forstwirtschaft

Fahrpreis pro Erwachsene Fr. 55.00

Fahrpreis für Schüler und Jugendliche Fr. 45.00

**Samstag 30. November 2024**

**Weihnachtsmarkt in Ulm**

Fahrpreis pro Person Fr. 60.00



**Anmeldung und Infos bei Pfister Reisen**  
**+41 (0)71 430 03 14 | [www.pfisterreisen.ch](http://www.pfisterreisen.ch)**



# Der SVSW unterwegs in Asien

Sommer 2023

## Name:

Christian Schreiber

## An welchem Wettkampf hast du teilgenommen?

An den Weltmeisterschaften in Fukuoka über 10km und 5km im Freiwasser.

## Welche Ergebnisse hast du erzielt?

Ich habe einen 26. Rang über 10km und einen 18. Rang über 5km erreicht.

## Was hat dich am Wettkampf am meisten beeindruckt oder war eine neue Erfahrung für dich?

Durch die Erfahrungen von verschiedenen Weltcups kannte ich das Wettkampfgeschehen und den Ablauf. Aber alles war einfach ein klein wenig besser. Neu war, einen Wettkampf so weit entfernt von zu Hause zu schwimmen. Die erhebliche Zeitverschiebung war etwas Neues für mich.

## Falls du Zeit gefunden hast, welche Eindrücke hast du von «Land und Leuten» gewonnen?

Dinge in Japan sind sehr markant designt. Wenn man ein Auge darauf wirft, sieht man es überall, von Autos bis hin zu Getränkeautomaten und Schildern. In Fukuoka waren wir auch in einem Viertel, in dem es viele coole, unabhängige Streetwear-Läden gab.

## Was war für dich die grösste Überraschung in Asien?

Wie wenig gutes Englisch gesprochen wurde und wie fremd man sich fühlen kann, wenn man zum ersten Mal der einzige Europäer ist. Bereits am ersten Vormittag in Japan bin ich in eine Situation geraten, in der ich weit und breit der einzige Europäer war. Dazu bin ich natürlich auch durch meine Grösse und damals noch platinblonden Haare herausgestochen.

## Name:

Fabio Toscan

## An welchem Wettkampf hast du teilgenommen?

An den World University Games in Chengdu, China.

Dabei habe ich als Doppelbürger Liechtenstein vertreten.

## Welche Ergebnisse hast du erzielt?

Zweimal den 21. Platz, sowohl über 200m Rücken als auch über 400m Lagen.

## Was hat dich am Wettkampf am meisten beeindruckt oder war eine neue Erfahrung für dich?

Für mich persönlich war das Beeindruckendste, dass ich diverse Interviews mit Zeitschriften, Fernsehen und weiteren Medien führen durfte, da ich der einzige Vertreter Liechtensteins war. Dies sogar mit dem zweitgrössten Medienhaus Chinas. Chinesische Social Media Videos von mir, als ich allein mit der liechtensteinischen Flagge bei der Eröffnungsfeier auftrat, generierten hunderttausende Klicks. Gegen Ende musste ich sogar Termine absagen, um mich aufs Schwimmen konzentrieren zu können.

## Falls du Zeit gefunden hast, welche Eindrücke hast du von «Land und Leuten» gewonnen?

Die Leute sind sehr freundlich, jedoch wirkten sie teils ohne viel Selbstbestimmtheit oder Eigeninitiative. So haben uns die freiwilligen Helferinnen und Helfer auch am letzten Tag noch mit «Welcome to Chengdu» gegrüsst, eine scheinbar eingeübte Phra-

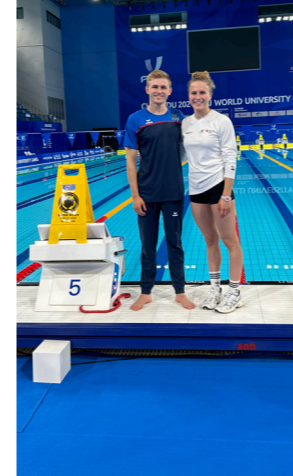
se, die als Begrüssung im Rahmen der Spiele fallen sollte.

Chengdu ist mit über 16 Millionen Einwohnern die mit Abstand bevölkerungsreichste Stadt, die ich je besucht habe. Dabei ist Chengdu eine Mischung aus Neubauten, vereinzelt Grünflächen aber auch kleinen Altstädten. Jedoch stellte sich die Frage, ob es mehr Überwachungskameras als Einwohner gibt. Weiter verwunderlich war, inmitten von vereinzelt Feldern Kameras zu entdecken. Die Fahrt vom Flughafen zum Athletendorf dauerte beinahe eine Stunde, wobei die ganze Zeit, soweit das Auge reicht, unzählige Hochhäuser in drei bis vier verschiedenen Ausführungen sowie die grösste Shopping-Mall der Welt zu sehen waren.

Positiv fiel jedoch auf, dass die Vielzahl von Rollern auf den Strassen ausschliesslich elektrisch betrieben waren. Scheinbar sind die Regulierungen streng bezüglich der E-Mobilität von Zweirädern jedoch wurde ohne Helm, teils mit Flipp-Flops, völlig überladen oder mit einem Kind auf dem Schoss gefahren.

## Was war für dich die grösste Überraschung in Asien?

Neben der Grösse der Infrastruktur beeindruckte mich die Faszination für uns Sportler. So wurde man beim Sight-Seeing freundlich um ein Foto gefragt, auch wenn diese Person keine Ahnung hatte, wer man ist. Weiterhin ist mir eine spezifische Frage geblieben: «... ob man Liechtenstein für einen Tag mieten kann?».



**Name:**

Marius Toscan

**An welchem Wettkampf hast du teilgenommen?**

An den Weltmeisterschaften in Fukuoka, Japan

**Welche Ergebnisse hast du erzielt?**

Den 17. Platz über 400m Lagen mit einer Zeit von 4:21.24.

**Was hat dich am Wettkampf am meisten beeindruckt oder war eine neue Erfahrung für dich?**

In einem so grossen Stadion schwimmen zu dürfen und mich mit den Besten der Welt messen zu können. Da es meine erste WM war, war es sowieso schon ein spezielles Erlebnis. Nun bin ich aber hungrig auf mehr.

**Falls du Zeit gefunden hast, welche Eindrücke hast du von «Land und Leuten» gewonnen?**

Die Leute waren sehr höflich und freundlich. Wir wurden freudig begrüsst in Fuji und in

Fukuoka. Unser lokaler Betreuer hat sich immer bemüht, dass wir optimale Bedingungen haben.

Wir hatten von unserem Hotel direkt den Blick auf den Vulkan Mt. Fuji, der in Japan heilig ist. Mit über 3700m Höhe kann man den ganzen Mt. Fuji, inklusive des Gipfels, auf Grund von Nebel und Wolken nur selten sehen. Wir hatten Glück und sahen den ganzen Vulkan schon am ersten Tag.

**Was war für dich die grösste Überraschung in Asien?**

Japan oder Asien unterscheidet sich sehr von Europa. Es fängt nur schon damit an, dass viele, vor allem ältere Einheimische kaum Englisch sprechen können. Natürlich hat mich auch die Grösse von Tokyo beeindruckt. Mir hat auch die Begeisterung für den Schwimmsport sehr gefallen und ein Stück weit hat es mich auch überrascht. So wurde beispielsweise ein Hochhaus abends immer mit Schwimm-WM Bildern und Logos beleuchtet.

«Die Universiade ist der zweitgrösste Multisportanlass nach den Olympischen Sommerspielen. Die Grössenordnung war beeindruckend. Im Athletendorf gab es von morgens um 5:00 Uhr bis abends um 23:00 Uhr kleine elektrische Shuttles, die im Minutentakt an diversen Haltestellen gestartet sind. Dabei gab es zwei Menschen, die beinahe rund um die Uhr offen waren. Dazu kamen ein Experience Center, Kirchengebäude, Supermärkte, ein Markt und noch vieles mehr. Die Sportanlagen waren grösstenteils komplett neu und ganze Stadtteile wurden für die Universiade umgebaut.» Fabio Toscan

**Name:**

Nina Ammann

**An welchem Wettkampf hast du teilgenommen?**

An den World University Games in Chengdu, China

**Welche Ergebnisse hast du erzielt?**

- 50m Rücken: Halbfinalteilnahme in 29.65 (Endplatzierung Rang 16)
- Finalteilnahme mit der 4x200m Freistil Staffel (Endplatzierung Rang 8)
- Weitere Rennen: 100m Rücken, 4x100m Lagen Staffel

**Was hat dich am Wettkampf am meisten beeindruckt oder war eine neue Erfahrung für dich?**

Ich konnte an den World University Games zum ersten Mal internationale Wettkampfluft schnuppern. Die Erfahrung war unbeschreiblich. Das Schwimmbad hatte eine Grösse, wie ich mir das zuvor nicht hätte erträumen können. Das Gefühl, in diesem Becken schwimmen zu dürfen, war surreal. An der Universiade waren alle olympischen Sportarten vertreten und wir hatten somit die Möglichkeit, Sportlerinnen und Sportler aus den verschiedensten Sportarten kennenzulernen und anzufeuern. Das „Schweizer Team“ bildete sportübergreifend eine Einheit. Für mich waren neben den offensichtlich grossen und unbeschreiblichen Erfahrungen auch die kleinen Dinge neu und besonders. Ich durfte zum ersten Mal eine Badekappe mit Schweizer Flagge tragen, «Hopp Schwiiz» rufen und überhaupt an einen Ort ausserhalb von Europa reisen. Ah, und ich habe zum ersten Mal echte Pandabären gesehen.

**Falls du Zeit gefunden hast, welche Eindrücke hast du von «Land und Leuten» gewonnen?**

Die Games wurden von unzähligen Volunteers unterstützt. Ich bin noch nie so oft gefragt worden «Can I take a picture with you?». Die Menschen waren äusserst zuvorkommend und hilfsbereit. Sowohl im Athletendorf als auch in der Stadt zeigten die Menschen grosses Interesse an uns und waren sehr hilfsbereit. Als Fabio und ich in der Metro etwas verloren auf den Lageplan geschaut haben, ist sofort ein junger Herr zu Hilfe geeilt und mit uns bis zu unserer Ziel-Station gefahren. Es wurde uns erzählt, dass es Ziel jeder grossen Stadt in China sei, pro Jahr ein grosses Event auszurichten. Für Chengdu waren es in diesem Jahr die World University Games. Es wurden keine Kosten und Mühen gescheut. Die Menschen leben während des jeweiligen Jahres für dieses Event und das hat man gespürt.

**Was war für dich die grösste Überraschung in Asien?**

Ich war zuvor noch nie ausserhalb von Europa. Es gab tausende kleine und grössere Überraschungen. Aber die grösste Überraschung war, wie oft ich positiv überrascht wurde. Sowohl von den Menschen, dem Veranstaltungsort, den unfassbar riesigen Dimensionen als auch der makellosen Organisation. Was für mich sicherlich auch eine riesengrosse Überraschung war, war der Einzug in das Halbfinale über 50m Rücken und die Finalteilnahme mit der Staffel über 4x200m Freistil.

# Clubrekorde

des Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach (2023)  
(Clubrekorde SCW integriert)

Herren 25m Offen				
Strecke	Zeit	Datum	Jahrgang	Name
50m Freistil	0:24.01	05 / 2001	1981	Gabriel Schneider
100m Freistil	0:52.26	03 / 2023	2002	Marius Toscan
200m Freistil	1:50.48	11 / 2021	2002	Marius Toscan
400m Freistil	3:51.41	11 / 2021	2002	Christian Schreiber
800m Freistil	8:02.27	11 / 2022	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	2:20.85	10 / 2022	2002	Marius Toscan
50m Rücken	0:26.36	11 / 2023	2002	Marius Toscan
100m Rücken	0:57.45	04 / 2022	1999	Fabio Toscan
200m Rücken	1:59.47	11 / 2023	2002	Marius Toscan
50m Delphin	0:26.17	11 / 2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:54.84	12 / 2023	2002	Marius Toscan
200m Delphin	1:56.62	11 / 2023	2002	Marius Toscan
100m Lagen	0:59.25	10 / 2021	2003	Yannik Kohleisen
200m Lagen	2:00.77	11 / 2023	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:09.91	11 / 2023	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	0:28.68	04 / 2022	2003	Nina Ammann
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	1:54.18	03 / 2023	2002	Marius Toscan
400m Freistil	4:00.13	07 / 2021	2002	Marius Toscan
800m Freistil	8:15.14	03 / 2022	2002	Christian Schreiber
1500m Freistil	15:39.83	03 / 2023	2002	Christian Schreiber
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	0:27.99	03 / 2022	1999	Fabio Toscan
100m Rücken	0:59.68	03 / 2022	2002	Marius Toscan
200m Rücken	2:05.28	06 / 2023	2002	Marius Toscan
50m Delphin	0:26.30	04 / 2021	2002	Marius Toscan
100m Delphin	0:56.32	04 / 2021	2002	Marius Toscan
200m Delphin	1:58.81	08 / 2022	2002	Marius Toscan
200m Lagen	2:04.56	03 / 2023	2002	Marius Toscan
400m Lagen	4:18.80	03 / 2023	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	0:29.28	07 / 2023	2003	Nina Ammann
100m Rücken	1:04.42	07 / 2022	2003	Nina Ammann
200m Rücken	2:22.11	04 / 2021	2003	Nina Ammann
50m Delphin	0:29.15	03 / 2023	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



# Biobanding im Schwimmsport

## ein Konzept für die Zukunft

Im vergangenen Jahr hat Katja in ihrem Editorial einen kurzen Blick auf die **PISTE** geworfen, eine Talentelektionsmassnahme von Swiss Aquatics. Heute möchte ich an dieses spannende Thema anknüpfen und euch meine Erkenntnisse aus meiner Maturaarbeit vorstellen, die sich mit Biobanding im Schwimmsport befasst hat. Da ich schon in jungen Jahren Unterschiede in der Entwicklung bei Schwimmern festgestellt hatte, war die Maturaarbeit das perfekte Medium, diese Feststellung durch Literatur und Recherche genauer zu betrachten.

Meine Untersuchung ergab, dass vor allem Schwimmer und Schwimmerinnen im Alter von 11-14 Jahren aufgrund unterschiedlicher Entwicklung Leistungsunterschiede aufzeigen, sowohl körperlich als auch mental (siehe Abbildung 1). Biobanding, als Entwicklungsprinzip, berücksichtigt den biologischen Entwicklungsstand und das relative Alter, was bei der PISTE als Korrekturfaktor Anwendung findet (siehe Abbildung 2). Die Herausforderung besteht darin, dass nicht alle Schwimmer, die von diesen Korrekturen profitieren könnten, überhaupt die Möglichkeit haben, an der PISTE teilzunehmen (siehe Abbildung 3).

In meinem Ansatz zur Verbesserung der Förderung von Nachwuchssportlern im Schwimmsport habe ich daher einen Schwerpunkt auf die Motivation gelegt. Kommunikation, individuelle Trainingspläne, Anerkennung und die Herausforderung im Training spielen eine entscheidende Rolle. Diese Massnahmen sollen sicherstellen, dass der relative Alters- und Entwicklungsstand der Schwimmer nicht nur innerhalb der PISTE,

sondern im gesamten Schwimmsport angemessen berücksichtigt wird.

In der Praxis bedeutet dies, dass Schwimmer sich bewusstwerden, dass Biobanding existiert und vorübergehende Leistungsunterschiede normal sind. Individuelle Trainingspläne gewährleisten, dass jeder Sportler optimal von seinem Training profitiert, unabhängig von seinem biologischen Entwicklungsstand. Anerkennung und Lob für Fortschritte fördern die Motivation und ermöglichen jedem Schwimmer persönliche Erfolge.

Meine Arbeit wurde nicht nur innerhalb der schulischen Grenzen anerkannt, sondern erhielt auch den Paul Eigenmann-Preis für die beste Sportarbeit der Kantonsschule am Burggraben. Dies zeigt nicht nur die Relevanz des Themas, sondern auch die Anwendbarkeit der vorgeschlagenen Massnahmen im realen Schwimmsport.

Eder Gerdes

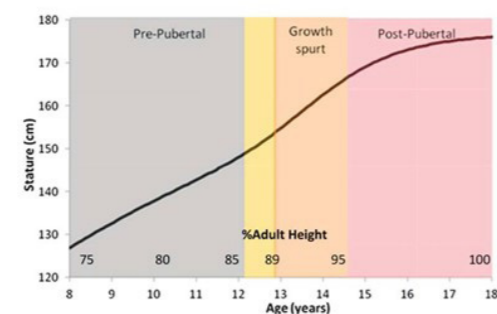


Abbildung 1

Reife von Männern in Bezug auf Grösse und prozentuale Erwachsenengrösse (Cumming J. P., 2017, S. 38)

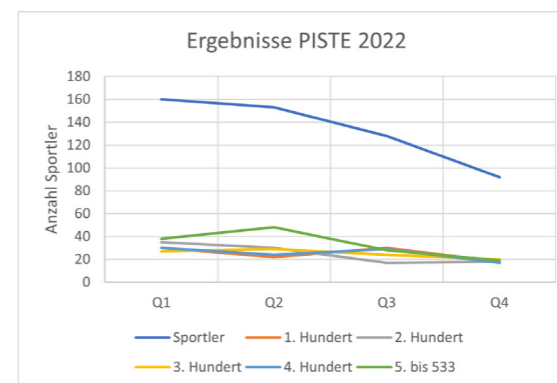


Abbildung 2

Gesamtzahl und Verteilung der Sportler nach Quartal über die fünf Bereiche der Ergebnisliste.

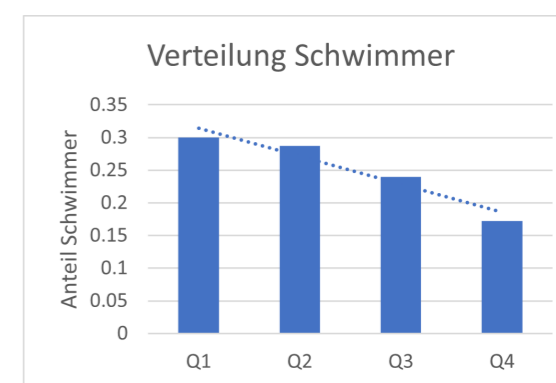


Abbildung 3

Verteilung der gewerteten Schwimmer der PISTE 2022 nach Geburtsquartalen.

Akustik | Uhren | Evakuierung

## Wir sind Spezialisten, wenn es um Schallwellen geht.

Oft unsichtbar, aber immer unüberhörbar.  
Akustikanlagen von g+m elektronik ag.

Jetzt mehr entdecken zur g+m elektronik ag!

Unsere Anlagen sorgen für Ambiente im Alltag und Sicherheit im Notfall.

g+m elektronik ag | CH-9245 Oberbüren | T +41 71 955 90 10 | gm-elektronik.swiss

So entspannt kann umziehen sein!

**RUCKSTUHL TRANSPORT**

Ruckstuhl Transport | Piccardstrasse 13 | 9015 St. Gallen | Tel. 071 313 91 94 | [rutra.ch](http://rutra.ch)

**profics**

inspire your business

Software Lifecycle Management  
Public Transport Consulting  
Solutions  
Software-Development

[www.profics.ch](http://www.profics.ch)

**arena**

# SVSW FÜR ALLE. BIST DU DABEI?

[svsw.ch/sponsoring](http://svsw.ch/sponsoring)

**Sponsoring-Pyramide**

GOLD Sponsor	ab CHF 8000
SILBER Sponsor	ab CHF 4000
BRONZE Sponsor	ab CHF 2000
GOLD Supporter	ab CHF 1000
SILBER Supporter	ab CHF 500
BRONZE Supporter	ab CHF 150
SVSW Fans	Fan-Pool ab CHF 50

**schwimmverein st. gallen-wittenbach**

SVSW für ALLE!





## Herzlichen Dank an alle Sponsoren, Supporter, Partner und Fans, die uns bereits unterstützen!

### Sponsoren



### Supporter



## SVSW für ALLE: Werde Sponsor\*in – Supporter\*in - oder Fan!

### Vereinsadresse:

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

### Präsidium Schwimmverein

#### St. Gallen-Wittenbach

#### Co-Präsident:

Günter Parfuss,  
9016 St. Gallen, Curiestr. 14

#### Co-Präsidentin:

Katja Trolp,  
9011 St. Gallen, Herbrigstr. 41

#### Geschäftsstelle:

Elena Allegrini,  
9327 Tübach, Ruhebergstr. 12

«SVSW für ALLE!» Das ist unser Motto und dafür stehen wir! Werden Sie Mitglied der SVSW-Family und unterstützen Sie uns und den Schwimmsport in St. Gallen-Wittenbach und der ganzen Ostschweiz.

Mit unserer von Swiss Aquatics zertifizierten Schwimmschule, den vielfältigen Angeboten im Breitensport, unserer qualifizierten Nachwuchsarbeit im Schwimmsport sowie Trainingsmöglichkeiten im Bereich Triathlon und Special Olympics sind wir ein sehr vielseitiger Verein. Wir übernehmen bewusst ein hohes Mass an sozialem Engagement und Verantwortung.

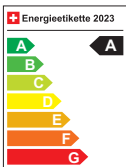
Es gibt viele Varianten, sich zu engagieren. Vom Plättli im Fan-Pool bis hin zum Gold-Sponsoring ist alles möglich. Interessiert? Informieren Sie sich gerne unverbindlich hier:



SVSW-Fan: ab CHF 50  
SVSW-Supporter\*in: ab CHF 150  
SVSW-Sponsor\*in: ab CHF 2000  
oder vielleicht ein Inserat in der nächsten Flaschenpost?



DER NEUE  
**PEUGEOT  
308 SW**  
PLUG-IN HYBRID



**Abgebildetes Modell:** Neuer PEUGEOT 308 SW GT Plug-In Hybrid 225 e-EAT8, kombinierte CO<sub>2</sub>-Emissionen (WLTP): 30 g/km, kombinierter Verbrauch (WLTP): 1.31 + 16.4 kWh/100 km, Energieeffizienzklasse: A. PEUGEOT empfiehlt Total Energies.

**Garage Kaufmann AG Wittenbach**

Arbonerstrasse 39, 9300 Wittenbach

T 071 292 15 15, E-Mail [info@garagekaufmannag.ch](mailto:info@garagekaufmannag.ch)

[www.garagekaufmannag.ch](http://www.garagekaufmannag.ch)