



PULVER

MAGAZIN

2021-01



MIT SIEBEN FELDERN

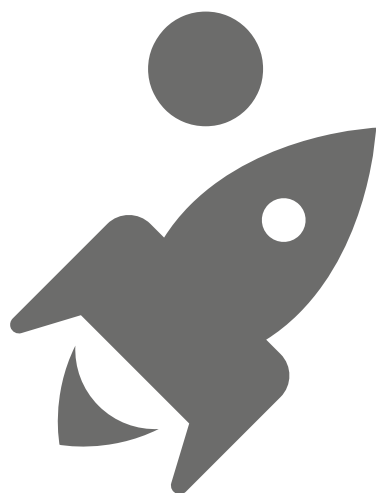
offiziell die Nummer 1
im Beachvolleyball in Nürnberg

Stand Up Paddling

Eine neue Abteilung im Bayern 07 (Seite 21)

Die Wiedereröffnung der Vereinsgaststätte

Ab April / Mai 2021 (Seite 4)



sparkasse-nuernberg.de/ausbildung

Hier bist du richtig.

Keine halben Sachen: Top Ausbildung mit guten Chancen im Berufsleben.

Jetzt bewerben!

- Bankkauffrau / Bankkaufmann (m/w/d)
- Kombination Bankkauffrau / Bankkaufmann und Bachelor-Studiengang BWL (m/w/d)



**Sparkasse
Nürnberg**

INHALT

1	Vereinsleben
7	Beachvolleyball
15	Fitness
21	Stand Up Paddle
25	Synchronschwimmen
29	Tennis
35	Triathlon
41	Informationen



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

gemeinsam können wir auf ein turbulentes, vergangenes Jahr 2020 zurückblicken. Durch den Corona-Virus war vieles nicht mehr planbar, schnelle Reaktionszeiten gefordert und Phasen der Ungewissheit begleiteten uns. Konkret brachte uns der Lockdown im März / April 2020 erste Startschwierigkeiten. Die Saisonvorbereitungen wurden zeitlich nach hinten verschoben, um dann in kürzester Zeit durchgeführt zu werden. Nachdem ein Hygienekonzept für das Schwimmbad und das Vereinsgelände erstellt wurde, konnten wir leicht verspätet im Juni 2020 die ersten Besucher in unserem Freibad und auf dem Vereinsgelände empfangen. Dafür möchten wir uns insbesondere bei unseren Bademeistern German und Marco, unseren Vorständen Sven Hopp und Corinna Weidlich, sowie allen Helfern/Helferinnen bedanken, die uns gerade in dieser herausfordernden Zeit so tatkräftig unterstützt haben!

Die vielen heißen Sommertage hielten auch im September noch an, sodass wir die verspätete Freibadsaison, zur Freude aller Badegäste und Mitglieder etwas länger genießen konnten. Dies kam dem Verein erfreulicherweise auch finanziell zugute. Durch die Corona bedingte Anpassung der Eintrittspreise für unser Freibad und die finanzielle Förderung durch die Regierung schreibt der Verein für das Jahr 2020 positive Zahlen.

Erfreuliche Neuerungen gab es auch innerhalb der Abteilungen. So dürfen wir seit September 2020 die SUP (Stand Up Paddle) Abteilung in unserem Verein begrüßen. Auf den folgenden Seiten stellt sich diese genauer vor. Wir

freuen uns sehr, dass so viel Eigeninitiative gezeigt wird, nur so kann unser Verein weiterwachsen und sich entwickeln.

Voller Tatendrang und mit viel Optimismus für die Zukunft hat sich unser Vorstandsteam neu strukturiert. Vakante Positionen wurden im Oktober 2020 zunächst zum Teil kommissarisch besetzt. Seit der Jahreshauptversammlung im Januar 2021 ist nun folgendes Vorstandsteam gewählt. Neben Corinna Weidlich als stellvertretende Vorsitzende, nimmt nun Werner Pfeifer die Position des Vorsitzenden ein. Die Position des Schatzmeisters übernimmt fortan Peter Fleischer, mit der Unterstützung von Julian Gutbrod. Der technische Vorstand wird ab sofort von

Thomas Lomb und Stefan Jordan geführt. Zudem wurde eine 7. Position im Vorstand für den Bereich Projektmanagement und Konzeptentwicklung durch Werner Goller besetzt. Viele bisher nur langsam voranschreitende Themen wie z.B. die Renovierung des Freibades und Vereinsgeländes, oder die Reaktivierung der Vereinsgaststätte aber auch weitere, neue Projekte wurden bereits aufgegriffen, mit dem Ziel zukünftig gemeinsam zielorientierter und nachhaltiger zum Wohle des Vereins zu agieren.

Des Weiteren gibt es seit September 2020 auch in der Geschäftsstelle ein neues Gesicht. Yvonne Endhart, „Kiwi“ ist studierte Sportökonomin und wird zukünftig neben Verwaltungsthemen vor allem im Bereich Vereinsentwicklung, Marketing und Events tätig sein.

Zum Jahresende 2020 mussten wir durch den Corona bedingten „Lockdown light“ unseren gesamten Sportbetrieb wieder einstellen und unser Vereinsgelände komplett schließen. Wir hoffen sehr, dass solche Maßnahmen in Zukunft nicht mehr notwendig sind, können es aber leider nicht ausschließen.

wir wünschen euch

EINEN GUTEN UND GESUNDEN
START INS JAHR 2021!

Zusammenfassend hat uns das Jahr 2020 gezeigt, dass wir, wenn wir alle GEMEINSAM anpacken, auch in Zukunft herausfordernde Zeiten meistern und positive Veränderungen bewirken können! In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern/innen ein erfolgreiches Jahr 2021 und freuen uns auf hoffentlich viele gemeinsame Stunden in unserem Freibad / auf unserem Vereinsgelände.

Mit sportlichen Grüßen
Werner Pfeifer – im Namen des gesamten Vorstands



COLOGNE HEADQUARTER CGN // AMSTERDAM AMS // BLONIE // DALIAN DLC // DONGGUAN // DUSSELDORF DUS // FOSHAN FUO // FRANKFURT FRA // HAMBURG HAM // HO CHI MINH SGN // HONG KONG HKG // LISBON LIS // MIAMI MIA // MUNICH MUC // NANCHANG KHN // NINGBO NGB // NUREMBERG NUE // OLESNICA // PORTO OPO // PIRMASSENS // QINGDAO TAO // ROTTERDAM RTM // SHANGHAI SHA // SHENZHEN SZX // SINGAPORE SIN // STUTTGART STR // TIANJIN TSN // TROISDORF // WARSAW WAW // WROCLAW WRO // XIAMEN XMN // ZHONGSHAN ZGN

MBS Logistics GmbH | Nordostpark 14 | 90411 Nürnberg
Fon +49 (911) 955109 0 | mbs@mbsnue.de | go2mbs.com

VEREINSLEBEN

Geschäftsstelle: Yvonne Endhart
info@bayern07.de

FRAGEN UND ANTWORTEN AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Du bist bereits Mitglied im SB Bayern 07, hast aber noch einige offenen Fragen rund um deine Mitgliedschaft?! Wir haben die häufigsten Fragen und Antworten für dich aufgelistet:

Was beinhaltet meine Mitgliedschaft im Hauptverein?

Mit deiner Mitgliedschaft im Hauptverein kannst du ganzjährig und zu jeder Tages- und Nachtzeit das Vereinsgelände nutzen. Darin beinhaltet ist der Eintritt in das Freibad, sowie die kostenfreie Aufnahme in die Abteilungen Beachvolleyball und Fitness.

Wie bekomme ich einen Spind in den Umkleideräumen?

Es besteht die Möglichkeit einen kleinen Spind, halbe Höhe (8,- € im Jahr) oder einen großen Spind, ganze Höhe (12,- € im Jahr) in den Umkleideräumen anzumieten. Die Geschäftsstelle teilt dir einen freien Spind zu. Dafür bitte eine E-Mail an die Adresse info@bayern07.de senden.

Wie komme ich außerhalb der Freibad Öffnungszeiten auf das Vereinsgelände?

Es besteht die Möglichkeit eine Zugangskarte oder einen Zugang per App zu beantragen. Dafür schreibe bitte eine kurze E-Mail an info@bayern07.de und welchen Zugang du dir wünschst. (Der Zugang kostet einmalig 10,-€ und es ist erforderlich eine Nutzungsvereinbarung zu unterschreiben).

Was ist der Arbeitsdienst und wie kann ich diesen leisten?

Der Arbeitsdienst dient zum Erhalt des Freibadgeländes, umfasst 4 Std. im Jahr und kann bis Ende November geleistet werden. Zum Arbeitsdienst verpflichtet sind alle Mitglieder zwischen 16 und 65 Jahren, ausgenommen Schwerbehinderte und Erwerbsgeminderte. Der Arbeitsdienst kann innerhalb der Abteilungen (Absprache mit den Abteilungsleitern) oder in Absprache mit den Bademeistern (telefonisch Mo.-Fr. zw. 10 – 17 Uhr unter 0163/ 7770798 Marco oder 0151/ 41284625 German) geleistet werden. Für das Frühjahr 2021 werden Termine für den Arbeitsdienst zur Saisonvorbereitung bekannt gegeben. Wenn du keinen Arbeitsdienst leisten möchtest, wird dir alternativ eine Arbeitsdienstabgabe i.H.v. 50,-€ berechnet.

Gibt es ein Winterangebot im SB Bayern 07?

Ganzjährig besteht die Möglichkeit Kurse aus der Fitnessabteilung zu besuchen. Besonders im Winter, wenn die Sommerangebote nicht stattfinden, kannst du dich in einer der Fitnesskurse in Form halten. Für weitere Infos: <https://bayern07.de/abteilung/fitness/kurse>.

Ich möchte im Sommer das Freibad nutzen. Muss ich mich dafür in der Schwimmabteilung anmelden?

Wenn du ohne feste Trainingszeiten schwimmen willst, ist es nicht notwendig sich in der Schwimmabteilung anzumelden.

Wie kann ich mich aktiv im Vereinsgeschehen einbringen?

Du kannst dich sowohl innerhalb deiner Abteilung als auch im Hauptverein aktiv einbringen. Angefangen von dem Besuch der ordentlichen Mitgliederversammlung und dem Gebrauch deines Wahlrechts, bis hin zur Beteiligung im Vorstand in einer Arbeitsgruppe (den sogenannten Task Forces) im Bereich Marketing, Technik oder Finanzen. Für weitere Fragen und Infos wende dich bitte an: vorstand@bayern07.de.

Kann im Winter ein Hallenbad genutzt werden?

Der SB Bayern 07 hat Kooperationen mit städtischen Hallenbädern, allerdings nur für feste Trainingszeiten und für Mitglieder der Schwimm- oder Triathlon Abteilung.

Du hast noch offene Fragen?
Melde dich gerne in der Geschäftsstelle unter
info@bayern07.de

Ich möchte einen Freund/ eine Freundin zu einem Probetraining mitnehmen. Ist das möglich?

Der SB Bayern 07 freut sich immer über neue Gesichter. Damit dein Freund/ deine Freundin während dem Probetraining auch versichert ist, solltet sich derjenige/diejenige gegen einen kleinen Unkostenbeitrag eine Tagesversicherung über den BLSV bei unseren Trainern oder Abteilungsleitern vor Ort ausstellen lassen.

Wie bekomme ich einen gültigen Mitgliedsausweis fürs 2021?

Bitte zeige deinen aktuellen Mitgliedsausweis bei der Schwimmbadkasse vor. Dort wird zu Saisonbeginn die Beitragsmarke 2021 aufgeklebt.

Wie lange geht meine Mitgliedschaft?

Wie kann ich diese kündigen?

Eine Mitgliedschaft gilt mindestens 1 Jahr bzw. 12 Monate beginnend mit dem Eintrittsdatum. Die Mitgliedschaft kann satzungsgemäß zum Ende eines jeden Jahres bis spätestens 30.11. schriftlich gekündigt werden.

NEUE VEREINSGASTSTÄTTE

Schon seit geraumer Zeit laufen verstärkt Aktivitäten, um unsere Vereinsgaststätte endlich wieder zum gesellschaftlichen Mittelpunkt unseres Vereins werden zu lassen. Die Gaststätte sollte wieder eine Begegnungsstätte für alle Abteilungen und Vereinsmitglieder sein, sowie auch die optimale Versorgung unserer Freibadgäste gewährleisten. Nun stehen wir kurz vor der Vertragsunterzeichnung mit einem langjährigen Nürnberger Gastronomen, der sich sehr auf den Start in unserem Verein freut und ein interessantes und gut durchdachtes Konzept präsentiert hat. Nachdem von beiden Seiten noch einige Arbeiten erbracht werden müssen, können wir aller Voraussicht nach ab April 2021 starten. Es wird dann auch eine neue Terrasse vor unserer Gaststätte zur Verfügung stehen, von der aus wir einen herrlichen Blick über unser sehr schönes Vereinsgelände haben werden.

Lasst Euch überraschen!

Natürlich müssen wir unseren Vereinswirt bestmöglich unterstützen. Nachdem die Gaststätte bedauerlicherweise jahrelang leer gestanden hat, Bedarf es einer gewissen Anlaufzeit, bis wieder richtiges Leben „in die Bude“ kommt. Wir alle können durch einen regen Besuch dazu beitragen, dass die neue Gaststätte zu einem vollen Erfolg für den Vereinswirt, den Verein und alle unsere Mitglieder wird.



Sanitär-Service Schwarz

**Meisterbetrieb
Martin Schwarz**

Teutonenstraße 22
90402 Nürnberg
Telefon: 0911 - 461 10 44
Mobil: 0171 - 491 64 85

WASSER, WÄRME, WOHLFÜHLBAD - QUALITÄT AUS MEISTERHAND!



Robomeleon Grafikdesign

**Dein Partner
für individuelle Sachen
Sprich uns an!**

robomeleon@gmail.com

STELLENAUSSCHREIBUNG

für ein Freiwilliges Soziales Jahr/ Bundesfreiwilligendienst
im Bayern 07 e.V.

Wie funktioniert ein Sportverein?

Was ist alles in der Geschäftsstelle zu tun?

Was machen die Vorstände?

Und wie wird eigentlich ein Schwimmbad betrieben?

Diese Fragen interessieren dich und du möchtest gerne praktische Erfahrungen in einem Sportverein sammeln – dann melde dich bei uns im Schwimmerbund Bayern 07 e.V. Wir vergeben im Jahr 2021 eine Stelle für ein freiwilliges soziales Jahr/ Bundesfreiwilligendienst.

Du solltest mindestens 18 Jahre alt sein und folgendes mitbringen:

- eine allgemeine Hochschulreife oder Vergleichbares;
- sportliches Interesse;
- gute Schwimmfähigkeiten, sowie einen Rettungsschwimmerschein bzw. die Bereitschaft diesen im Rahmen deines FSJs/ BFD zu erwerben.

Ein offenes, kollegiales Team und viele abwechslungsreiche Aufgaben erwarten dich.

Bei Interesse richte deine Bewerbung bitte an: info@bayern07.de.

MarthaCafé

Café, Begegnung & Kultur

Marthastraße 35, 90482 Nürnberg
www.marthacafe.de

Telefon 0911/ 80 19 43 98
info@marthacafe.de

Di - Fr: 12 -19 Uhr; Sa, So und Feiertage: 14 -17 Uhr

Das gemütliche Café in Ihrer Nähe
mit hausgebackenen Kuchen und Torte in Bioqualität!



Sie Wollen im Pulver-Magazin
Ihre Werbung platzieren?
Nichts einfacher als das!
Kontaktieren Sie uns unter

info@bayern07.de

PULVER
MAGAZIN

PINN WAND

FITNESSTRAINER GESUCHT!

Du besitzt einen Trainerschein und hast Interesse dich aktiv in der Fitness Abteilung einzubringen? Bei Interesse bitte eine E-Mail an gymnastik@bayern07.de

Mitglieder werben & PRAMIE sichern

Trage aktiv zum Erhalt unseres Vereins bei! Empfehle Deinen Freunden, Bekannten, Kollegen und Verwandten die Mitgliedschaft im Bayern 07 e.V. bis zum 30. Juni 2021 und sicher Dir eine attraktive Prämie. Überzeuge Deinen Freundeskreis von den Vorteilen einer Mitgliedschaft, wie z.B. dem Zugang zum Gelände und unserem Freibad, rund um die Uhr. Für jedes geworbene Neumitglied belohnen wir Dich mit einem Verzehrsgutschein in unserem Bayern07 Restaurant in Höhe von 50€. (Die Verzehrsgutscheine in unserer neuen Vereinsgaststätte haben dann eine Gültigkeit vom 1. Mai 2021 bis 30. September 2021.)

Du kaufst ein - AMAZON spendet an Bayern 07

Bei jedem Amazon-Einkauf über www.smile.amazon.de werden 0,5% des Kaufpreis an den ausgewählten Verein gespendet. Wir bedanken uns im Voraus für Deine Unterstützung!

Mitgliedschaft verschenken

Die Stand Up Paddler freuen sich über neue Mitglieder. Für mehr Infos bitte eine E-Mail an sup@bayern07.de

Task Force Bayern 07

Der Vorstand braucht laufend die Hilfe von Experten in verschiedensten Themenbereichen (IT, Recht, Handwerk, Grafik, Finanzen, Landschaftsgärtnerei und vieles mehr) Bei Interesse bitte E-Mail an: vorstand@bayern07.de

BEACH VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: Alexander Wörz
beachvolleyball@bayern07.de



Die Beachabteilung blickt auf eine ereignisreiche Saison zurück. Neben der Planung und der Durchführung des Neubaus zweier Beachvolleyballfelder stellte uns auch die Corona Pandemie vor neue Herausforderungen. Zudem freuen wir uns

über 80 neue Mitglieder in unserer Abteilung, die wir aufgrund der Erweiterung der Anlage aufnehmen konnten. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Trainern und Helfern bedanken, die uns in dieser Saison so zahlreich unterstützt haben!

Alexander Wörz, Niko Walthierer

NEUE FELDER FÜR BEACHVOLLEYBALL

Bereits 2016 wurde die Erweiterung der Beachanlage um drei Felder bei der Stadt Nürnberg beantragt. Doch leider wurde der Antrag lange nicht genehmigt. Nach zahlreichen Gesprächen, Terminen vor Ort und Anpassungen des Antrages erhielt der Hauptverein im Herbst 2019 endlich die Baugenehmigung für zwei neue

Beachvolleyballfelder. Besonderer Dank gebührt hier Peter Schäd, der über Jahre hinweg den Kontakt zur Stadt hielt und maßgeblich an der Einigung auf den final genehmigten Bauantrag beteiligt war! Bereits im November wurde eine achtköpfige Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit den Planungen und der Umsetzung des Projekts



beschäftigte.

Trotz Einschränkungen und Auflagen aufgrund der Corona Pandemie konnten wir im April mit ersten, vorbereitenden Arbeiten beginnen. Pfosten mussten ersetzt werden, Kantensteine ausgegraben

werden und Gräben gezogen werden. Am 27.04.2020 wurden die Ersten von insgesamt über 800 Tonnen Pleinfelder Quarzsand geliefert. Einen Tag später starteten die Bauarbeiten mit der „Fa. Köpsel Team“ aus Fürth.





Parallel zu den Erdarbeiten wurden in Eigenregie Kantensteine gesetzt, Wasserleitungen verlegt und die Fläche mit Flies ausgelegt. Am Ende noch ein „wenig“

Sand verteilen, Pfosten und Linien ein-graben, Netz montieren und los geht's! Bereits nach drei Wochen waren die Fel-der fertiggestellt.



Wir möchten uns bei allen Helfern bedanken, die sich größtenteils weit über den normalen Arbeitsdienst an diesem Projekt engagierten. Besonderer Dank gebührt der Arbeitsgruppe, die einen großen Anteil am Gelingen des Projektes beigetragen hat.

Die Corona Pandemie verhinderte nicht

nur das geplante Einweihungsturnier, sondern anfangs auch die generelle Nutzung der Anlage. Am 18. Mai war es endlich soweit:

Nach Freigabe unseres Corona-Konzeptes durch den Vereinsvorstand konnte (unter Auflagen) unsere Anlage endlich wieder genutzt werden.



TRAINING UND BEACHCAMP 2020

Auch unser Trainingsangebot konnten wir mit etwas Verspätung im Mai wieder aufnehmen. Ganz nach dem Motto „Der Weg zum Sieg beginnt im Training“ kämpften sich in diesem Jahr rund 70 Mitglieder in acht verschiedenen Gruppen durch den

Sand. Trainiert wurde in den Kategorien Damen, Herren, Mixed und Kids in je zwei Trainingsphasen. Unter Anleitung von Headcoach Nico Harms und Niko Walthier lernten die Erwachsenen noch besser anzunehmen, noch höher zu sprin-



gen und noch erfolgreicher anzugreifen. Die Nachwuchstalente nahm Coach Lars Schmeckenbecher unter seine Fittiche. Weder von den schlechten Wetterbedingungen zu Beginn des Jahres noch durch die Einschränkungen der Corona Verordnungen ließen sich die Sportlerinnen und Sportler den Spaß am Training nehmen und zeigten stets vollen Einsatz. Nachdem unser Beachcamp im Mai Corona bedingt ausfallen musste, holten wir

dies im September nach. Mit über 40 Teilnehmern war das, unter Eigenregie von Nico Harms, organisierte Camp schnell ausgebucht. Zahlreiche Vereinsmitglieder und einige Gastspieler feilten zwei Tage lang an ihrer Beachvolleyball-Technik. In fünf Gruppen wurde auf den Feldern des Bayern 07 fleißig gebaggert, gepritscht und angegriffen. Die Teilnehmenden konnten nicht nur vom hervorragenden Trainerteam viel lernen, sondern wurden

auch mit schönstem Beachwetter für ihren Einsatz belohnt.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Nico Harms und sein internationales Trainerteam für das umfangreiche und hochwertige

Trainingsangebot.

Wir hoffen, dass wir im kommenden Jahr das Beachcamp bereits, wie gewohnt, im Mai als Vorbereitung für die Saison 2021 anbieten können.

EBF FINALTURNIER

Im Juli erreichte uns die Anfrage der ebf, die Anlage des B07 für die ebf-Finalturniere zur Verfügung zu stellen. Nach nur einem Treffen mit den Verantwortlichen war klar: „Wir werden zusammen das Final-Turnier vom 07.-09. August in Nürnberg ausrichten.“ Von Freitag bis Sonntag

kämpften insgesamt über 140 Mannschaften um die Titel in den Kategorien Mixed, Kids, Damen und Herren. In allen Leistungsklassen (Freestyle, Basic und Expert) zeigten die Teilnehmer trotz hoher Temperaturen vollen Einsatz und lieferten sich unglaublich spannende Duelle.



Bis bald im Sand!

Wir freuen uns auf die Saison 2021 mit euch.



CHRISTOPH SCHWERDT

RENNRAD & TRIATHLON.DE SHOP NÜRNBERG



professionelle
Beratung auch für
Einsteiger

*Rennrad
Triathlon
Gravel
Zubehör
Bekleidung
Neopren
Positions-
optimierung
Wattmessung
Laufschuhe
uvm.*

DER RENNRAD UND TRIATHLON SPEZIALIST IN NÜRNBERG

Westtorgraben 17 • 90429 Nürnberg • Tel: 0911 / 54 83 08 44

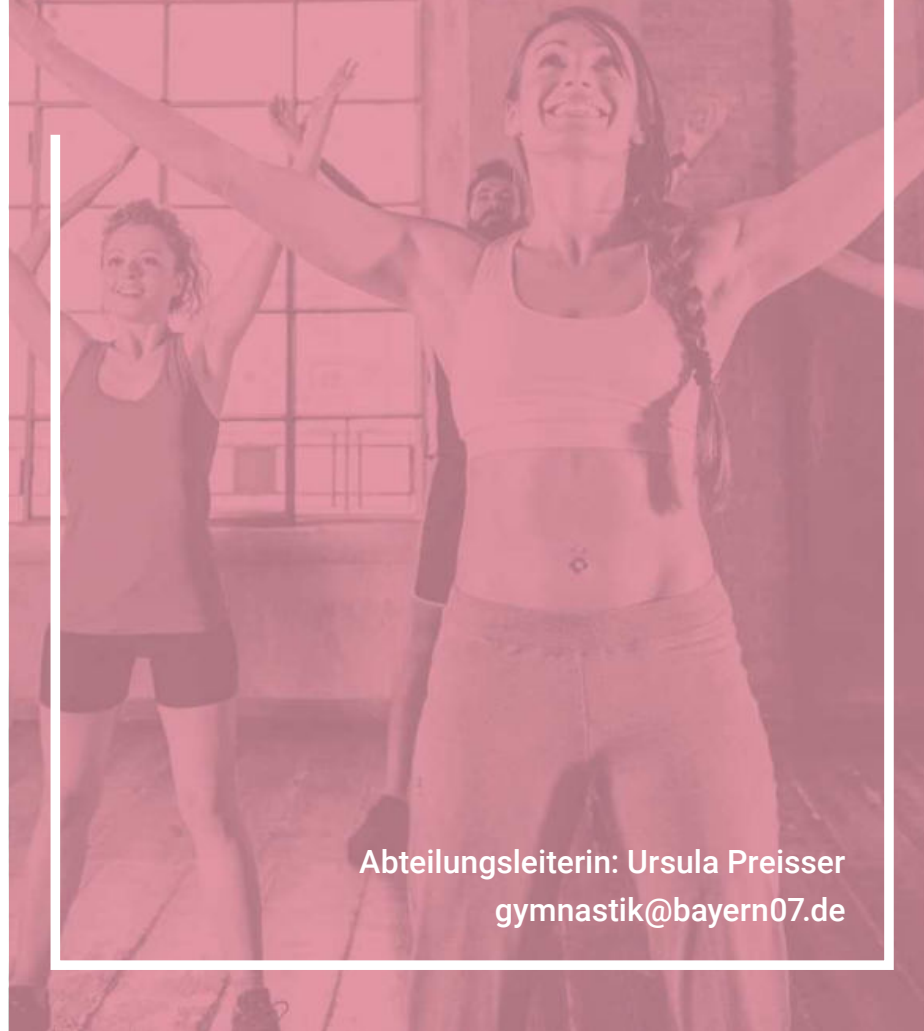
info@rennrad-triathlon-nuernberg.de

www.rennrad-triathlon-nuernberg.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 13 - 19 Uhr; Sa 10 - 16 Uhr



FITNESS



Abteilungsleiterin: Ursula Preisser
gymnastik@bayern07.de

FIT – HAVE FUN!



Online war gestern! Schon Mitte Mai begann das Training erst mit 5 Teilnehmern im Outdoorbereich so, wie es das Hygiene Konzept vorgeschrieben hat. Später, im Indoorbereich wurden dann mehr Teilnehmer zugelassen, damit wieder bestmöglichst professionell geübt werden konnte. Langsam war nun wieder Spaß und Motivation, aber immer noch unter strengen Auflagen – Mund/Nasenschutz, Abstand – unter den Mitgliedern und auch der Trainerin zu spüren. Wenn auch das Aufwärmen in spielerischer und gruppendynamischer Form nach wie vor noch nicht zugelassen ist, sind wir doch zufrieden, in die Sporthalle zurückkehren zu können. Großen Anklang fand zunächst das kostenlose gelenkschonende Low-Impact –Workout „Aqua-Fit“, Angebot für Mitglieder und vor allem für Badegäste, als ja auch wieder das Gelände geöffnet werden konnte. Die angedachte Kursgebühr für Aqua-Fit konnte ich wegen erhöhter Eintrittsgebühr (Corona-Aufschlag) nicht umsetzen. Mit „Gymnastik“ jetzt Fitness wird im allgemeinen körperli-

ches und geistiges Wohlbefinden verstanden. Denn nachweislich leben fitte aktive Menschen gesünder und auch statistisch gesehen länger – begleitet natürlich von einer guten gesunden Ernährung. Deshalb sind die Vorbereitung und das Hintergrund/Effektwissen eines ausgebildeten Übungsleiters/Trainers die Grundlagen eines ausgewogenen Trainingsplans, um den individuellen Bedürfnissen, vor allem bezüglich des Alters und der Ansprüche einer Gruppe, gerecht zu werden. Gerade mit dem Versuch, bei sowohl zeitlichen als auch begrenzten Ressourcen das Maximale an Ergebnis herauszuholen, trifft einen „Nerv“ unserer Zeit, ist ja auch „hype“ (Übertreibung) ein modernes Schlagwort. Unser Verein gilt als familien- und seniorengerechter Verein. Wir – vor allem die Donnerstag-Gruppe sind eine homogene Gemeinschaft, in der die Balance des Lebens als auch die Körpermitte im Fokus stehen. Wir erarbeiten die „Moves“, funktionell und präventiv, so dass jeder Teilnehmer seine eigenen Grenzen kennenlernt.





Gerade Im Ashtanga-Yoga ist dies immer wieder zu spüren, wo doch jeder Körper seine eigene Sprache spricht. Allein die Befreiung von Spannungen bzw. Verkrampfungen, die sich im Alltag so einfinden und das Abschalten der Gedanken geschieht im Yoga, da man sein eigener Beobachter sein sollte, ganz von allein. Jeder ist willkommen ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Nur der innere „Antreiber“ folgt einem freien Geist. Leider und auch traurig, dass sich bisher keine Kinder vom Vorschul- bis ins Grundschulalter für „Yoga für Kinder“ begeistern konnten, wo doch Bewegung in Bezug auf die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern

wissenschaftlich belegt ist. Meine Yoga-Advanced Ausbildung reicht über Kinder, Erwachsene und Ältere. Alle sind herzlich willkommen.

Ein externes neues Angebot bei Bayern 07 - bezuschusst von der Krankenkasse - nennt sich ATP und bezieht sich auf das Präventionsprinzip der „Reduzierung von Bewegungsmangel. Zielgruppe sind Männer und Frauen ab 60, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Ich habe jetzt ein Pilotprojekt mit nur 2 Teilnehmern gestartet. Es mangelt überall an Werbung und dem Bekanntheitsgrad.

Das Gelände in unserem Verein bietet auch bei Eis und Schnee viele Sportarten im Indoor wie im Outdoorbereich

an. Hiking-Nordic-Walking ist zugleich die ideale Einstiegssportart für Ski-Langlauf. Dieser Kurs wurde schon länger nicht mehr belegt, obwohl die Technischulung Voraussetzung für effektives

Nordic-Walken ist. Weiterhin bietet die Fitnessabteilung jeden Mittwoch „Fit in den Winter“ ein Workout an, um fit für die Skisaison zu werden.

Ursula Preisser



Damals 1986

Kurse Fitness-Abteilung 2021

Mo., 17:30 - 18:15

Juni - September
Freibad SB B07

Kurs 1: Aqua-Fitness

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, gelenkschonendes, kraftvolles Ausdauertraining.

Di., 10:00 - 11:00

ganzjährig
Sporthalle/Gelände B07

Kurs 2*: ATP

„Sport pro Gesundheit“ Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug. Förderung durch Krankenkassen bis 80 %. Neu, siehe Homepage News Aktuelles.

Mi., 17:00 - 18:30

Januar - Dezember
Sporthalle/Gelände B07

Kurs 3: Yoga Open „Move together“

In diesem dynamisch kraftvollen Yoga Flow erarbeiten wir gemeinsam Sequenzen aus dem Hatha Ashtanga (Vinyasa) Yoga, öffnen Herz und Geist, um Energie und Lebensfreude zu entdecken.

Mi., 18:30 - 20:00

Oktober - März
Sporthalle B07

Kurs 4: Body Work-out, Fitnessmix für Alle

Konditionstraining unter Einbeziehung der neuesten Trends. Faszientraining, stärkt HKL-System (BBPo).

Mi., 19:15 - 20:00

April - September
Sporthalle/Gelände B07

Kurs 5: Togu-Brasil

Ein Tiefenmuskeltraining und ein präventives gelenkschonendes Rückentraining. Neu, siehe Homepage News Aktuelles.

Do., 10:00 - 11:00

Januar - Dezember
Sporthalle B07

Kurs 6: Sport für Ältere ab 60+ „Age is only a number“

Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen: Mobilisation der Wirbelsäule, Kraft Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit.

Do., 15:00 - 16:30

ganzjährig
Sporthalle B07

Kurs 7: Yoga for the Kids (5 bis 8 Jahre)

Sanfte Bewegungen (Asanas), spielerische Meditations- und Atemübungen ermöglichen es den Kids ihren Körper in Gleichgewicht und Harmonie zu stärken auf ganz natürliche Art und Weise.

Fr., 10:00 - 11:00

ganzjährig
Sporthalle B07

Kurs 8: Yoga für Anfänger oder Ältere

Asanas, Pranayama und Meditation werden u.a. mit einfachen Hilfsmitteln unter Abmildung an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen erarbeitet.

Fr./Sa., 16:00 - 17:30

Vereinsgelände B07

Kurs 9: Nordic Walking für Anfänger & Fortgeschrittene

Technikschulung, Schrittvariationen, Atemschulung, Herz-Kreislauf-Ausdauertraining unter Beachtung der mHF.

Kurse sind nicht an die Mitgliedschaft gebunden! Für Mitglieder frei, *außer Kurs 2. Kurstag und Zeit kann nach Gruppenanzahl geändert werden. Anmeldung per Email gymnastik@bayern07.de unter Tel. 0911-499646 oder in der Geschäftsstelle der B07.

STAND-UP PADDLE



Abteilungsleiter: Hannes Kranzfelder
sup@bayern07.de

STAND-UP PADDLE

NEUE ABTEILUNG BEI B07

Zurück zum Ursprung –
wir stechen in... bzw. auf den See



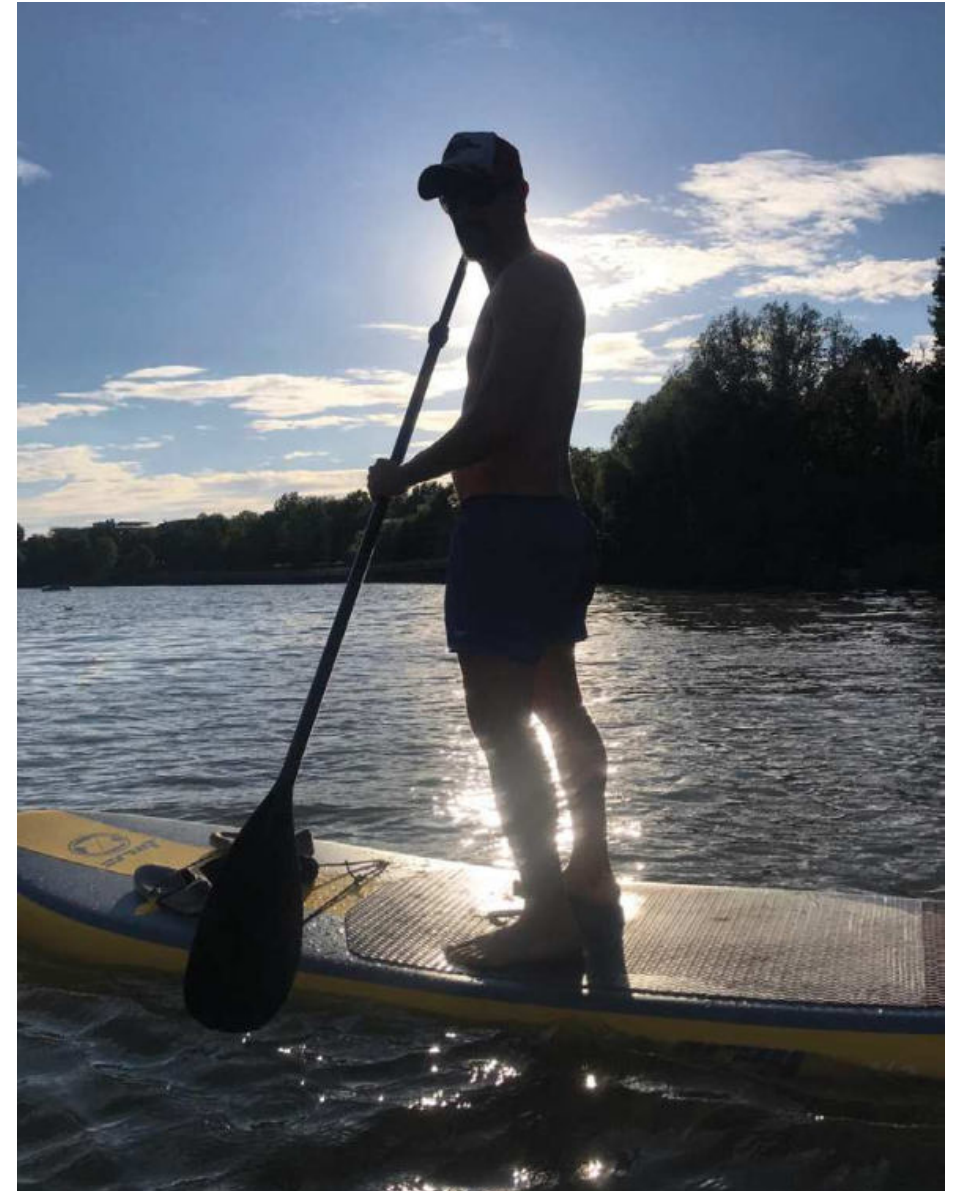
Im September dieses Jahres geschah ein weiterer Meilenstein in unserer Vereinsgeschichte. Eine Runde motivierter Stehpaddler dachte sich, schließen wir doch den Kreis und gehen zurück zu den Ursprüngen des B07 – Sport treiben im bzw. auf dem See!

Mitstreiter fanden sich schnell. „SUPen“ begeistert viele. Beim Stand-Up Paddeln

werden sanft und ganzheitlich Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht trainiert. Jede Ausfahrt ist zudem ein Erlebnis, elegant und entspannt lässt es sich nach etwas Übung auf dem Brett in den Feierabend gleiten. Feierlich wurde dann auch eines Spätsommerabends die Bayern 07 Stand Up Paddle Abteilung aus der Taufe gehoben.

Positiv zu erwähnen ist noch, dass wir uns in Absprache mit der Stadt Nürnberg zunächst versuchsweise die Möglichkeit und den Zugang erschließen konnten, den Wöhrdersee offiziell sportlich zu nutzen.

Ganz umweltschonend – via mobilem Steg – werden Mitglieder der SUP Abteilung demnächst mit Brettern des Vereins oder mit ihren eigenen Boards in den See stehen können.



Wenn ihr interessiert seid, den Sport im Nichtschwimmerbecken einmal auszuprobieren oder ihr euch uns SUPern bei einer herbstlichen Runde über den See anschließen möchtet, meldet euch gerne bei unseren beiden Abteilungsleitern Hannes und Anja – oder bei jedem Mitglied das ihr lässig mit Brett und Paddel übers Ver-

einsgelände schlendern seht. Wir freuen uns darüber, dass sich eine lebendige, gesellige Abteilung gegründet hat und hoffen auf viele weitere aktive Mitglieder. In dem Sinne: unterstützt uns, werdet für 10€ Jahresbeitrag Mitglied, und bringt eure Freunde, Nachbarn, Kinder und geschätzten Kollegen gleich mit.

Lena Bludau



SYNCHRON- SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Birgit Leipner-Mata
synchronschwimmen@bayern07.de



NORISNIXEN 2020



Dieses Jahr gab es nur einen Wettkampf: das Pflichtranglistenturnier vom 25.-26. Januar in Karlsruhe. Wir fuhren mit 3 Aktiven hin: Denise Deisner, Francesca Parolisi und Daria Tonn. Als Trainerin war Yoko Nakahama dabei und Als Wertungsrichterin Birgit Leipner-Mata. Der Wettkampf verlief sehr gut für unsere Mädchen:

Denise Deisner erreichte in ihrem Jahrgang 2004 wie letztes Jahr mit 66,1368 Punkten die Bronzemedaille im Jahrgangsfinale. Im altersoffenen großen Finale konnte sie auf dem 6. Platz landen und damit von NK2- Kaderstatus in NK-1 Kaderstatus aufrücken. Gratulation Denise zur super Leistung!

Auch für Francesca lief es hervorragend: zum ersten Mal schaffte sie es ihrem Jahrgang 2005 mit dem 6. Platz und 58,0735 Punkten ins Finale und konnte sich da sogar noch auf den 5. Platz vorarbeiten. Damit kam sie noch eine Runde weiter

zu den technischen Kür-Elementen. Da konnte Francesca dann Platz 26 belegen, obwohl die Elemente nicht trainiert worden sind: primäres Ziel war es ja, erst mal in der Pflicht weit genug vorne zu liegen, um überhaupt ins Finale zu kommen. Mit dieser hervorragenden Leistung wurde Francesca nachträglich noch in den NK2 Kader berufen. Auch Francesca ein dickes Lob und Gratulation zur tollen Leistung! Unser Küken Daria durfte zum ersten Mal beim Pflichtranglistenturnier teilnehmen. Auch Daria war gleich erfolgreich mit dabei: im Vorkampf schaffte sie im Jahrgang 2007 auf Anhieb den 5. Platz und zog damit ins Finale ein. Dort verbesserte sie sich dann auf den 4. Platz mit 53,7766 Punkten. Auch das eine hervorragende Leistung!

Insgesamt waren wir sehr zufrieden mit den erzielten Ergebnissen: Danke Yoko für dein super Training!

CORONA UND DIE NIXEN

Nach dem Pflichtranglistenturnier hatten wir für dieses Jahr noch viel vor. Leider mussten wegen Corona alle weiteren Wettkämpfe abgesagt werden.

Wir konnten uns aber glücklich schätzen, dass wir ziemlich bald nach dem Lockdown wieder trainieren konnten: in unserem Freibad war erst Landtraining im Freien möglich und ab Juni auch wieder Wassertraining. Viele andere Vereine hatten es da schwerer. Hallentraining begann

erst 2 Wochen vor den Sommerferien wieder: dafür konnten wir die ganzen Ferien lang trainieren.

Da für die Nicht Kader Aktiven dieses Jahr keinerlei Wettkämpfe stattgefunden haben und auch keine stattfinden werden, möchten wir im Dezember einen vereinsinternen Wettkampf veranstalten, damit die Motivation erhalten bleibt. Sofern es keinen Lockdown der Bäder mehr gibt.



DSV-KADER-SICHTUNG

Vom 16.-18. Oktober konnte unter Coronaauflagen die DSV-Sichtung 2020 in Heidelberg stattfinden: unsere Teilnehmer waren Francesca Parolisi und Daria Tonn, die sich dafür qualifiziert haben. Die NK-1 Kader (Denise Deisner) mussten nicht zur

Sichtung, damit das Teilnehmerfeld nicht zu groß wurde (Coronaauflagen).

Mit Freude können wir berichten, dass Francesca und Daria es beide in den NK2-Kader geschafft haben: herzlichen Glückwunsch dazu!



TENNIS



Abteilungsleiter: Norman Aschenbach
tennis@bayern07.de

UNSER TENNISMOTTO DES JAHRES 2020: WIR SIND MIT ABSTAND DIE BESTEN!

Liebe Tennisfreunde und Vereinsmitglieder, die Sommersaison neigt sich nun langsam dem Ende entgegen und der Start der Hallenwinterrunde steht bevor. Wie so vieles in diesem Jahr, war auch die Ausübung unseres geliebten Tennissports in diesem Sommer von der Corona-Pandemie betroffen. Die Terminplanung für die Vorbereitung der Plätze und Tennisanlage wurde gemacht, jedoch immer mit der Ungewissheit, ob denn in 2020 überhaupt

Tennis gespielt werden darf, kann und unter Anbetracht der hohen Infektionszahlen überhaupt angebracht sowie verantwortungsvoll möglich ist. Trotz der Ungewissheit wurden die Plätze ab Ende März vorbereitet und von den Platzwart Rüdiger und Norbert ganzjährig gehegt und gepflegt. Glücklicherweise fällt Tennis in die Kategorie „Individualsport“ und so durften wir ab Mitte Mai mit Einschränkungen und nach



Ausarbeitung eines detaillierten, individuell auf unsere Anforderungen ausgelegten Hygienekonzepts wieder trainieren. Die Tennissaison startete mit eineinhalbmonatiger Verspätung Mitte Juni getreu dem diesjährigen Motto „Wir sind mit Abstand die Besten“.

Auch wenn im Laufe des Sommers diverse Einschränkungen wieder zurückgenommen wurden, blieb dennoch der gemütliche Teil des Tennissports etwas auf der Strecke. Vielen Dank möchten wir an dieser Stelle auch allen Mitgliedern sagen, ihr habt die notwendigen Vorgaben und Einschränkungen prima umgesetzt! Aber auch mit Einschränkungen und unter Einhaltung der Regeln lässt sich der Tennissommer ja etwas genießen.

Aus sportlicher Sicht ist die vom BTW als Übergangssaison bezeichnet Sommermedenrunde äußerst erfolgreich beendet worden. Unsere Damenmannschaft belegte mit einer nahezu auf allen Positionen veränderten Mannschaft und nach einer anfänglichen Findungsphase den ersten Tabellenplatz in der Kreisklasse 3. In einer stark besetzten Bezirksliga blieb nach drei recht knappen Niederlagen für unsere Damen 30 leider nur die rote Laterne übrig. Unsere Damen 60 Mannschaft konnte leider in der Landesliga aufgrund des Rückzugs der gegnerischen Mannschaften kein einziges Medenspiel austragen.

Bei den Herren 55 belegte unser Team nach äußerst engen und spannenden Partien souverän den ersten Platz in der Bezirksklasse 1. Für die drei Herren 30 Mannschaften folgt ein gesonderter Bericht weiter unten, seid gespannt!

Obwohl es in dieser Saison keinen Auf- oder Abstieg aus der Spielklasse gibt, gra-

tulieren wir allen Mannschaften zu den erzielten Ergebnissen und wünschen viel Erfolg und spannende Matches während der Hallensaison: Neben einer Damen, einer Damen 30 wurden zwei Herren 30 und eine Herren 40 Mannschaft gemeldet. Als voller Erfolg kann auch der Spielertreff mit dem „Erfinder“ und Spielleiter Manni bezeichnet werden. Der Spielertreff wurde als Ergänzung zu den bei uns laufend stattfindenden FastLearner-Kursen ins Leben gerufen und gibt den Teilnehmern auch nach Ende des Kurses die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und die erlernte Technik zu festigen. Gerne dürfen natürlich auch Mitglieder teilnehmen. Allerherzlichsten Dank gilt hier unserem Manni für sein Engagement.

Ein weiteres Highlight war das LK-Turnier organisiert von Markus. Hier verzeichneten wir einen Teilnehmerrekord mit insgesamt 49 Anmeldungen. Bei perfekten Wetterbedingungen war unsere Anlage an zwei Tagen nahezu komplett ausgelastet. Zudem wurde auch Anfang des Jahres unsere Tennis-Website auf Vordermann gebracht und strukturell als auch inhaltlich komplett überarbeitet, so dass sich der gelungene Webauftritt in das Gesamtkonzept des Hauptvereins stimmig einfügt. Vielen Dank Tanja und Laura!

Sehr gerne möchten wir an dieser Stelle auch unserem Trainerteam rund um Matjaz danken, die sich super um das Training kümmern und in den Verein einbringen. Hier steht besonders der Ausbau der Kinder- und Jugendabteilung im Fokus der zukünftigen Trainingsarbeit.

Zum Schluss möchten wir die Gelegenheit nutzen euch allen einen schönen Herbst zu wünschen. Bleibts gesund und fit!

Stefan Arnold

ALLER GUTEN DINGE SIND 3 - DIE HERREN 30!

Nachdem schweren Herzens die Herren-Mannschaft auf Grund von Überalterung in diesem Sommer aufgelöst wurde, konnten dafür im Gegenzug sagenhafte 3 Herren 30-Mannschaften ins Rennen um Ruhm und Ehre geworfen werden:

Herren 30 1: Bezirksliga - Herren 30 2: Bezirksklasse 1 - Herren 30 3: Kreisklasse 1

Erstmal nur ein Experiment - niemand wusste so genau, ob die dadurch entstehende Anzahl an Spielen tatsächlich ge-

stemmt werden könnte. Als dann im Juni endlich der Terminkalender feststand, war klar, dass es einen einmaligen „Endless-Summer“ in Sachen Tennis geben wird. Durch notwendige Spielverlegungen wurde der Spielplan erstmalig bis in den September hinein verlängert. Auch wenn in der „Coronasaison“ nicht um Auf- oder Abstieg gespielt wurde, entstanden spannende Begegnungen und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen:

Hervorzuheben ist der souveräne 1. Platz der Herren 30 1 in der Bezirksliga...

HERREN 30 BEZIRKSLIGA GR. 011						
Tabelle						
RANG	VEREIN	BEG	PKT	MP	SATZ	
1	 SB Bayern 07 Nürnberg	6	12:0	44:10	91:25	
2	 TC Bad Windsheim	6	10:2	42:12	87:28	
3	 ATV 1873 Frankonia Nbg	6	8:4	33:21	67:47	
4	 FSV Erlangen-Bruck	6	6:6	28:26	61:59	
5	 TSV Burgfarnbach	6	4:8	18:36	40:76	
6	 ASV Neumarkt	6	2:10	12:42	31:86	
7	 SV Puschart	6	0:12	12:42	31:87	

HERREN 30 BEZIRKSKLASSE 1 GR. 013						
Tabelle						
RANG	VEREIN	BEG	PKT	MP	SATZ	
1	 TC RW Erlangen	6	10:2	41:13	89:30	
2	 TV 1861 Erlangen-Bruck	6	10:2	36:18	75:45	
3	 TC Hersbruck	6	10:2	31:23	68:51	
4	 TSV Behringersdorf	6	4:8	19:35	41:73	
5	 TC Neunkirchen Brand II	6	4:8	17:37	35:79	
6	 SB Bayern 07 Nürnberg II	6	2:10	25:29	58:64	
7	 Post SV Nürnberg	6	2:10	20:34	47:71	

HERREN 30 KREISKLASSE 1 GR. 099 OS						
Tabelle						
RANG	VEREIN	BEG	PKT	MP	SATZ	
1	 TSV Kornburg	6	10:2	32:22	69:49	
2	 SC Pommelsbrunn	6	8:4	32:22	71:50	
3	 SB Bayern 07 Nürnberg III	6	8:4	32:22	67:50	
4	 TSV Stein	6	6:6	34:20	74:46	
5	 CaM Nürnberg II	6	4:8	24:30	52:63	
6	 FC Ottensoos	6	4:8	17:37	36:76	
7	 ESV Flügelrad Nürnberg	6	2:10	18:36	40:75	

...und der um einen winzigen Matchpoint im letzten Heimspiel verpasste 1. Platz der 30 3.

Fazit:

Die Terminflut gespickt mit Doppelspieltagen wurde mit Bravour gemeistert und durch gegenseitiges Aushelfen wurde aus 3 Herren 30 Mannschaften eine eingeschworene Herren 30 Gemeinschaft. Trotz einiger ernüchternder 4:5 Niederlagen wurden reichlich Punkte in der sogenannten 3. Halbzeit gesammelt – ein kühles Bier auf unserer wunderschönen Anlage nach einem langen Spieltag ist und

bleibt der Olymp eines jeden Herren 30 Spielers. In diesem Sinne freuen wir uns schon jetzt auf die nächste Sommersaison und auf die anstehende Hallenrunde bzw. das Training mit unserem genialen Chefcoach Matjaz Zorko. Ein großes Dankeschön gilt den vielen Verantwortlichen unserer Abteilung und des Vereins, die einen reibungslosen Ablauf in dieser komplizierten Saison ermöglicht haben!

Harry Zechendorf



Ihr Damen- und Herrenfriseur

Inh. Birgit Schwarz
Nürnberg
Marthastraße 32
Telefon 54 46 60

TRIATHLON

Abteilungsleiter: Ralf Tumbrägel
triathlon@bayern07.de

TRIATHLON BEIM B07

NEUE ABTEILUNG, NEUE SAISON, NEUE HERAUSFORDERUNGEN

Das Triathlon-Virus hat den SB Bayern 07 infiziert!



Der SB Bayern 07 hat sein bisheriges Sportangebot Mitte 2019 um eine Triathlon- Abteilung erweitert und den 10-Freunde-Triathlon in Nürnberg gleich genutzt, um auch auf der Wettkampfbühne aktiv zu sein. Ein paar Starts am

Rothsee und in Regensburg kamen dazu und damit war die Saison 2019 auch schon wieder zu Ende. Und Saisonende ist im Triathlon Anfang September. In unseren Breitengraden, soviel sei ergänzt.

2020 Auftakt im Trainingsangebot

Über den Winter etablierte sich dann ein festes Trainingsangebot, mit Markus Igel als Schwimmtrainer und den alten Hasen beim Laufen und Radfahren. Da bekanntlich die Sieger des Sommers im Winter ge-

macht werden, wurde fleißig trainiert und bei der Winterlaufserie, dem Silvesterlauf und dem 100x100 Schwimmen auch schon mal nach der Form geguckt.



Corona – oder das Ende vor dem Start

Anstelle im Frühjahr voll durchstarten zu können, kam alles anders. Gerade im Triathlon-Bereich konnten kaum Wettkämpfe stattfinden, da Massenstarts und Gedränge ein wenig zur DNA des Sports gehören sowie im öffentlichen Raum Abstandsregeln kaum umzusetzen sind. Die

Nachverfolgung von Kontaktpersonen unter den Zuschauern ist faktisch unmöglich. Somit fiel die Wettkampfsaison aus – in der kompletten Bandbreite vom Volkstriathlon auf dem Dorf bis zum Ironman Hawaii. Das hat uns jedoch nicht entmutigt das Beste aus einer schlechten Situation

zu machen, im kleinen Rahmen und natürlich mit Hygienekonzept zu trainieren und sogar unseren ersten kleinen Wettkampf

im Vereinsbad zu organisieren. Aber der Reihe nach:

Schrauben, ...

Folgende Szenerie konnte man im Juni auf dem Parkplatz vor dem Freibad beobachten: Autos und Lastenräder rollten an, Montageständer und eine Bierbank wurde aufgeklappt, Werkzeugkisten ausgepackt – eine spontane Freiluftwerkstatt entstand. Was war da los? Die Triathlon-Abteilung traf sich, um Wissen und Erfahrungen auszutauschen, wie die Rennräder am Besten in Schuss gehalten werden, wann man welche Verschleißteile wechselt, mit welchen Mitteln man welche Teile putzt und fettet bzw. ölt. Weil Theorie doch etwas trocken ist, wurden diese Flüssigkeiten auch gleich von Ralf und Ben fachgerecht eingesetzt. Am Ende des Tages



haben alle etwas dazugelernt und es war auch schön, sich wieder live gesehen zu haben.

... Wechseln, ...

Triathlon ist eigentlich ganz einfach: Schwimmen, Radfahren und Laufen und

das möglichst ausdauernd und vielleicht sogar schnell. Allerdings: Ohne Pause.



Und das genau ist die Crux beim Wechsel der Sportarten: Die Uhr läuft weiter, obwohl man in der Wechselzone keinen Meter weiter kommt. Also: Nix wie raus hier und weiter!

Dass das Ganze fast eine vierte Disziplin ist, bei der sich so mancher zwischen Konfusion und Panik bewegt und sogar über Platzierungen und Zeiten entschieden werden kann, ist nicht allen bewusst. Also trafen sich alte Hasen und Rookies am

Rothsee, um die Abläufe zu üben, Details zu verbessern und etwas Praxis in diesem wettkampflosen Jahr zu erhalten.

Jeder Wechsel wurde genau erklärt, vorgeführt und geübt, Tipps gegeben und Fragen beantwortet. Gekrönt wurde das Ganze mit einem Mini-Test-Triathlon als ersten Stresstest, bevor es an die 5. Disziplin ging: Die Zielverpflegung beim gemeinsamen Chillout.

... Swim & Run

2020 so ganz ohne Wettkämpfe? Die Szene blieb im Sommer nicht untätig und so wurden Möglichkeiten entwickelt, wie man hygienisch wettkämpfen kann.

Auch bei uns gibt es visionäre Menschen, die sich vorstellen können, unser Freibad als Ausgangspunkt eines Wettkampfes zu machen. Da Nein-Sagen zu einfach ist, sollte man es in kleinem Rahmen testen. Quasi als Machbarkeitsstudie standen am 12.09.2020 3 Frauen und 3 Männer bereit, ihren Meister bzw. ihre Meisterin zu küren: 500m Schwimmen und die 5km-Runde des Parkrun um den Wöhrder See waren zu bewältigen.

Gut 9 Minuten nach dem Startschuss demonstrierte das vermeintlich schwache

Geschlecht seine Stärke: Andrea Heidger ist firstoutofwater! Dicht gefolgt von Peter Meyerhofer wechselten beide und machten sich auf die Laufstrecke. Wenig später stiegen die Verfolger aus dem Becken. Während Peter sich sofort an die Spitze setzte und seinen Vorsprung souverän ins Ziel brachte, war Sandy Verchau die Dame mit den schnellsten Beinen und sicherte sich den Platz an der Sonne in der Damenkonkurrenz.

Neben den sportlichen Siegern Sandy und Peter gewann die Idee dieses Aquathlons; die Frage nach dem "Wann" in 2021 kam sofort auf – die nach dem "Ob" wurde gar nicht erst gestellt.

Silvester ist im Herbst

Nein, dieses Jahr hat immer noch 366 Tage; da aber der Triathlet im Oktober schon gedanklich im kommenden Jahr ist, laufen die Planungen für 2021 an. Dazu gibt es, um die vielen Ideen und Anregungen zu bündeln, am 14.11. ein Abteilungsmeeting. Der Schrauberkurs und das Wechseltraining sollen wieder

angeboten werden, auch um ein Angebot für die Einsteiger in unserem Sport zu schaffen. Das Selbe gilt auch für den Swim & Run, der als Veranstaltung für den Gesamtverein offen sein wird. Aber es sind auch Themen in diesem besonderen Jahr auf der Strecke geblieben, die angepackt werden dürfen: Von A wie Ab-

teilungs-Shirt bis Z wie Zweiteiler. 2020 ganz gut, aber wie Sportler nun mal so lief im Rahmen der Möglichkeiten schon sind: Da geht noch was in 2021!

Ole B. Rosentreter



TRIATHLONTRAINING – WANN, WO, WIE?

Schwimmen: Freitag, 19 Uhr, Langwasserbad. Einlass 10 min vor Beginn!

Laufen: Donnerstag, 19 Uhr, Freibad Bayern 07.

Radfahren: Sonntag, 10 Uhr, Freibad Bayern 07.

Aktuellere Informationen sind auf der Homepage.

INFORMATION

WANN?

WO?

WIE?

HALLENBELEGUNGSPLAN 2020/2021

Zeit von bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 8:30							
08:30 - 9:00							
09:00 - 9:30							Synchronschwimmen
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30		ATP (Alltagstraining) mit Uschi	Tischtennis	Sport für Ältere mit Uschi		Synchronschwimmen	
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30	Tennis						
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		Tischtennis	Yoga mit Uschi	Tischtennis Jugend			
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30					Yoga mit Uschi *		
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	Tischtennis		Kraft- und Fitnesstraining mit Romy	Tischtennis			
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30			Fussball -		Tischtennis		
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30			Hobymannschaft				
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30							
22:30 - 23:00							
23:00 - 23:30							
23:30 - 0:00							

Hinweise:

* Entfällt an Turniertagen der Tischtennis Abteilung.

Die Hallenbelegungen am Samstag und Sonntag gelten nicht bei Sonderveranstaltungen und/oder Tischtennisspielen (nach Absprache)

Hallenbelegungen außerhalb des Planes sprechen Sie bitte mit Herrn Martin Teras (Tel.:0152/33888543) ab.

Es ist unbedingt auf Sauberkeit in der Halle zu achten. Zutritt ist nur mit Turnschuhen mit hellen Sohlen erlaubt!

Schwimmerbund **BAYERN 07** e.V.

Mitgliedsantrag



Ich bin: ☐ neues Mitglied ☐ bereits Mitglied
(Zutreffendes ankreuzen)

Meine **Personalien** sind:

Mitgliedsnummer
Feld wird vom Verein ausgefüllt

Name	Aktuelles Lichtbild für den Mitgliedsausweis
Mädchenname (freiwillige Angabe)	
Vorname	
Geboren am	

Strasse und Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	Email
Mobil (freiwillige Angabe)	

Meine **Bankverbindung** für den Einzug des Mitgliedsbeitrages:

Bank	Kontoinhaber + Adresse (falls oben abweichend)
IBAN ¹	
D E _____	
SWIFT-BIC (bei Konto im Ausland notwendig)	

Ich beantrage folgenden **Status** der Mitgliedschaft:
(Zutreffendes ankreuzen)

- ☐ Einzelmitglied
 ☐ Ehepartner
 ☐ Familienmitglied ²
☐ Schüler / Student / Azubi / Freiwilliges soz. Jahr ³

Name oder Mitgliedsnummer des Ehepartners / der Familie

¹ Für den Bankenzug ab 2014 von der EU vorgeschriebene Information.
² Familie mit mindestens einem Kind (bis 18 Jahre).
³ Nur in Verbindung mit beigefügtem gültigen Nachweis möglich!

Ich wünsche zusätzlich die Aufnahme in den folgenden **Abteilungen**: ⁴

(Für die reine Nutzung des Freibads ist die Aufnahme in eine der Schwimmabteilungen nicht zwingend notwendig)

- | | | |
|--|------------------------------------|---|
| ☐ Beachvolleyball | ☐ SUP | ☐ Tennis |
| ☐ Fitness | ☐ Synchron- | ☐ Tischtennis |
| ☐ Schwimmen | schwimmen | ☐ Triathlon |
| | | ☐ Wasserspringen |

Ich hätte gerne einen **Schrank** in der Umkleide, falls verfügbar: ⁵

- ☐ klein, halbe Höhe ☐ groß, ganze Höhe

Weiterhin beantrage Ich für den **Zugang auf das Vereinsgelände** außerhalb der Freibad Öffnungszeiten:

- ☐ eine Zugangskarte ☐ einen Zugang via Handy App ⁶

Für den Zugang ist ein einmaliges Entgelt i.H.v. € 10,- auf das Vereinskonto zu überweisen und die Nutzungsvereinbarung, sowie ggf. die Zustimmungserklärung für Minderjährige (siehe Anhang) zu unterschreiben.

Unsere Vereinszeitschrift „**Pulvermagazin**“ erscheint einmal im Jahr mit aktuellen Informationen vom Vorstand und allen Abteilungen und wird den aktiven Mitgliedern kostenlos angeboten. Wie und wo möchten Sie Ihr „Pulvermagazin“ lesen?

- ☐ Gedruckt zu Hause ⁷ ☒ Im Internet lesen/herunterladen

Dürfen wir ggf. im „Pulvermagazin“ oder im Internet **Bilder** von/mit Ihnen veröffentlichen?

(Zutreffendes ankreuzen)

- ☐ Ja, auch mit Namen ☐ Ja, nur mit Vornamen ☐ Ja, ohne Namen
☒ Gruppenfotos ⁸

Wie haben Sie uns gefunden?

(Zutreffendes ankreuzen, freiwillige Angabe)

- ☐ Freunde / Bekannte ☐ Mitglied ☐ Presse
☐ Internet Sonstiges

⁴ Hierbei können Zusatzkosten entstehen. Den Stand bitte der aktuellen Beitragstabelle entnehmen.

⁵ Mietgebühr siehe Beitragstabelle. Die Geschäftsleitung prüft die Möglichkeiten und informiert Sie. Ein eigenes Vorhängeschloss ist dann mitzubringen.

⁶ Für den Wechsel des Handys selbst fällt das Entgelt i.H.v. € 10,- neu an.

⁷ Bei Erscheinen wird das Vereinsheft kostenlos an die genannte Anschrift verschickt. Familien und Partnerschaften bekommen ein gemeinsames Exemplar.

⁸ Im Sinne einer Berichterstattung aus unserem Vereinsleben.

AGB

Die Mitgliedschaft gilt **mindestens für die Dauer eines Jahres** ⁹, beginnend mit dem Eintrittsdatum. Danach sind Kündigungen jährlich möglich. Diese müssen schriftlich bis 30.11. des laufenden Kalenderjahres erfolgen, andernfalls verlängert sich die Mitgliedschaft um ein weiteres Jahr.

Hiermit erkenne ich die AGB an. Weiterhin sind mir die Vereinssatzung, die Datenschutzerklärung als auch die Beitragstabelle bekannt und werden ebenfalls von mir anerkannt.

.....
(Datum und Unterschrift, bei Minderjährigen bitte der Erziehungsberechtigte)

⁹ Im Beitrittsjahr erfolgt die Berechnung des Grundbeitrages anteilig nach noch verbleibenden Monaten des aktuellen Kalenderjahrs

Beitragstabelle

Grundbeitrag		möglicher Zusatzbeitrag je Abteilung									
Mitglied-schaft *1	Arbeits-dienst *2	Beach-volleyball	Fitness	Schwimmen *3	Stand Up Paddling	Synchron-schwimmen *4	Tennis	Tischtennis	Triathlon	Wasser-springen	
Erwachsene											
135,-	50,-			25,-	10,-	60,-	150,-	15,-		48,-	
85,-	50,-			25,-	10,-	60,-	150,-	15,-		48,-	
Ermäßigungen											
67,50	50,-			25,-	10,-	60,-	45,-			24,-	
67,50	50,-			25,-	10,-	60,-	100,-	15,-		24,-	
225,-	50,- pro Mitglied										
20,-							35,-				
20,-							15,-				
Miete Schrank *5											
12,-											
8,-											

*1 Für Mitglieder ab 6 Jahren.

*2 Nur für aktive Mitglieder von 16 bis 65 Jahren, die bis Ende November **keinen Arbeitsdienst** geleistet haben.

*3 Nur fällig für aktive Mitglieder der Abteilung Schwimmen.

*4 Einmalige Anmeldegebühr 120,-.

*5 Falls verfügbar! Bitte in der Geschäftsstelle (Telefon: 0911 46 80 98) anfragen.

Impressum

Herausgeber

Schwimmerbund Bayern 07 e.V.

Am Pulversee 1, 90402 Nürnberg; www.bayern07.de, info@bayern07.de

Geschäftsstelle

Yvonne Endhart, Telefon 0911 - 46 80 98, Email info@bayern07.de

Di. 08:00 – 10:00 Uhr, Mi. 16:00 – 18:00 Uhr, Do. 11:00 – 13:00 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Nürnberg, BLZ 760 501 01, Konto Nr.: 54 83 557

IBAN: DE53 7605 0101 0005 4835 57, BIC SSKNDE77XXX

Vorstand

Vorsitzender:

Stellv. Vorsitzende:

Technischer Vorstand:

Stellv. techn. Vorstand:

Schatzmeister:

Stellv. Schatzmeister:

Vorstand Projektmgmt / Konzeptentw.:

Werner Pfeifer

Corinna Weidlich

Thomas Lomb

Stefan Jordan

Peter Fleischer

Julian Gutbrod

Werner Goller

Anzeigen

Anzeigen Yvonne Endhart, info@bayern07.de

Design, Layout, Satz

Robomeleon Grafikdesign by Schulz x Schulz, robomeleon.de.

Pulver-Magazin

Beiträge / Leserbriefe bitte an die Geschäftsstelle.

Anzeigenanfragen bitte in der Geschäftsstelle oder an info@bayern07.de

Freibad

Öffnungszeiten Sommersaison (Mai bis September) täglich von 09:00 – 19:30 Uhr.

Gaststätte

Wiedereröffnung der Vereinsgaststätte mit Beginn der Badesaison zum 04/05.2021.



Ihr Schwimmsport-Spezialist für Wettkampf, Training + Hobby

www.swimwear4u.de



**FUNKITA[®]
FUNKY TRUNKS[®]**



Anprobe und Abholung in Rückersdorf nach Vereinbarung möglich!

Swimwear4u UG (Inh. Deborah Schmitz-Karl)



swimwear4u@t-online.de



0175/5917548

Swimwear4u Bayern:

Bergwiesenweg 6

90607 Rückersdorf

Swimwear4u NRW:

Oberstraße 115

45134 Essen



Das PULVER-Magazin ist die offizielle Zeitschrift des Schwimmerbund **Bayern 07 e.V.** Beiträge und Leserbriefe bitte an **pulvermagazin@bayern07.de**. Anzeigenanfragen bitte an **info@bayern07.de**. Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf **www.bayern07.de**.