

KLUBORGAN

Schwimmklub Worb

70
Jahre
Schwimmklub Worb



41er Jahrgang
Ausgabe 2007/1

Der Klub

Offizielles Kluborgan des SCHWIMMKLUB WORB (Mitglied des schweizerischen Schwimmverbandes) Erscheint 2007 zweimal – 400 Exemplare – Herausgeber SKW – Gegründet 1937

Vorstand und Technische Dienste 2007

Ehrenpräsident Lino Ponato	Wydenhofstrasse 12 3113 Rubigen	Tel. P: 031 721 25 77 l.ponato@freesurf.ch	
Präsident André Wyler	Poststrasse 13 3362 Niederörsz	Mobile: 079 455 84 80 a.wyler@bluewin.ch	Tel. G: 062 961 59 19 anwy@hartmanncoag.ch
Vizepräsident Walter Burkhalter	Bergacker 20 3114 Wichtrach	Tel. P: 031 782 07 17 Mobile: 079 614 70 48	wburkhal@webshuttle.ch
Kassier Christian Durtschi	Sonnhaldenweg 34 3506 Grosshöchstetten	Tel. P: 031 711 24 00 Mobile: 079 544 68 26	Tel. G: 031 710 73 26 dripfa@bluewin.ch
Sekretärin Debora Amonn	Stockhornweg 10 3076 Worb	Tel. P: 031 839 60 68 debi@amonn.ch	
Fachwart Schwimmen Charles Humair	Blankweg 27 3072 Ostermundigen	Tel. P: 031 931 65 29 Mobile: 076 320 11 85	Tel. G: 031 868 65 06 chhumair@msn.com
Fachwart Wasserball Daniel Kammermann	Eichi 117 3532 Zäziwil	Mobile: 078 617 25 53 d.kammermann@wiroma.com	
Beisitzer Schwimmen Vakant			
Beisitzer Wasserball Thomas Kronenberg	Bernstrasse 107Q 3066 Stettlen	Tel. P: 031 931 83 62 Mobile: 079 667 92 01	Tel. G: 031 974 08 74 t-kronenberg@bluewin.ch
Beisitzer Wasserball Vakant			
Schwimmtrainerin Nathalie Humair	Blankweg 27 3072 Ostermundigen	Tel. P: 031 931 65 29	Mobile: 079 481 21 23
Leiterin Gruppe C Natalie Kress	Sonnhaldenweg 45 3506 Grosshöchstetten	Tel. P: 031 711 19 71	Mobile: 079 581 43 84
Schwimmschule Nathalie Humair	Blankweg 27 3072 Ostermundigen	Tel. P: 031 931 65 29 nathalie.humair@gmx.ch	Mobile: 079 481 21 23
Chef-Trainer Wasserball Anatoli Starostenko	Kreuzgasse 7 3076 Worb	Tel. P: 031 839 95 27	Mobile: 079 463 14 10
Revisor Robert Gutmann	Panoramastrasse 3 3600 Thun	Mobile: 079 439 89 13 robert.gutmann@swiss.com	
Revisor Markus Wiedmer	Hübeliweg 278 3078 Richigen	Tel. P: 031 839 52 92	
Redaktion Kluborgan Thierry Laillard	Terrassenweg 29 3110 Münsingen	Mobile: 079 439 24 40 laillard@bluewin.ch	Fax. G: 031 372 33 20 welcome@skworb.ch
Materialwart Klubraum WB Marcel Messerli	Moosweg 42 3506 Grosshöchstetten	Tel. G: 031 333 06 66	Mobile: 079 214 47 17
Trainingsbäder:	Hallenbad Grosshöchstetten Schwimmbad Worb	Tel.: 031 711 18 71 Tel.: 031 839 22 27	
Offizielle Klubadresse:	Schwimmklub Worb, Postfach 596, 3076 Worb		Kto.-Nr. UBS 235-544427.M2D

Seite des Präsidenten

Liebe Klubmitglieder

Rückblick

«Die ruhigen Zeiten – falls diese überhaupt einmal ruhig gewesen sind, gehören definitiv der Vergangenheit an.» Wir können auf ein arbeitsames Vereinsjahr zurückblicken, das mit der Hauptversammlung Mitte Februar erfolgreich abgeschlossen wurde. Trotz der wenigen Anwesenden an dieser HV, ergab sich eine rege Diskussion bezüglich dem Mitgliederbeitrag an den Schweizerischen Schwimmverband (bei gleichbleibender Leistung), den Lizenz- & Schirikkosten und den immer steigenden Startgeldern an den div. Schwimmmeetings. Der Vorstand sieht dem auch mit Befremden entgegen. An den jeweiligen Delegiertenversammlungen haben wir uns bereits kritisch zu den verschiedenen Erhöhungen geäußert. – Bisher leider erfolglos, jedoch mit zunehmender Unterstützung von gleichdenkenden Vereinen. Sie können versichert sein: «Wir bleiben am Ball!»

Das vergangene Vereinsjahr verlief in gewohntem Rahmen. Erfreulich zu werten, sind die Mitgliederzunahme der Schwimmabteilung, sowie die Erfolgs versprechenden persönlichen Bestleistungen unseres Nachwuchses. Dagegen glänzten die Wasserballer nur mit guten Resultaten, leider ohne Nachwuchsspieler.

Aus meiner Sicht betrachtet, war das Vereinsjahr 2006 ein Übergangsjahr, mit wenig Spektakulärem, jedoch solider Basisarbeit für die weitere Entwicklung des SKW's. In diesem Sinne gratuliere ich allen Aktiven für ihre guten Leistungen, danke den Trainern und dem Vorstand für ihren grossen, unentgeltlichen Einsatz!

Ausblick

Mit gleichen Kräften im Vorstand wollen wir die Herausforderung der Zukunft meistern. Die sportlichen Schwerpunkte der Saison 07 werden sein: die Jugendarbeit, wie auch die Nachwuchsförderung auf einer soliden Basis und Breite zu entwickeln, sowie den SKW mit wenigen Highlights zu präsentieren. Ein wichtiges Saisonziel ist die aktive Werbung von Neumitglieder: Schwimmer und Wasserballspieler, ebenso wie Passivmitglieder und Inserenten für unser Kluborgan. Eine organisatorische Zielsetzung ist die Verstärkung des Vorstandes mit zwei Beisitzern und die mittelfristige Planung von Ersatzkräften.

Eine erste Ungewissheit, die uns beschäftigen wird, ist die Frage: «Wie geht es weiter mit dem Hallenbad Grosshöchstetten?» Eine zweite Ungewissheit wird wohl das Wetter und die Wassertemperatur im Schwimmbad Worb sein. Doch dazu können wir Nichts beitragen, sind aber sehr optimistisch, dass wir einem warmen Sommer entgegengehen und somit beste Trainingsbedingungen bei einladenden Wassertemperaturen vorfinden werden.

Und – nutzen Sie unsere Gästeseite, auf der Homepage www.skworb.ch, für Mitteilungen und um uns Ihrer Meinung kund zu tun, für Ihre Inputs, Ideen, Pro und Kontras zum SKW.

Ich wünsche allen eine abwechslungsreiche Sommersaison 07 mit persönlichen Erfolgs-erlebnissen und viel Spass im «kühlen» Nass.

Mit sportlichem Gruss
André Wyler

Protokoll der 69. ordentlichen Hauptversammlung des SK Worb, 22. Februar 2007 Restaurant Sternen Worb



Der Präsident André Wyler begrüsst um 20.10 Uhr die erschienenen Aktiv- und Passivmitglieder, sowie den Ehrenpräsidenten Lino Ponato, das Ehrenmitglied Tibor Ertavi und das Freimitglied Daniel Schuhmacher. Die Einladung zur HV mit der Traktandenliste und den Jahresberichten wurde statutengerecht an die Mitglieder versandt.

Es wird keine Abänderungsanträge der Traktandenliste verlangt. Die HV kann gemäss den Statuten durchgeführt werden.

1. Präsenzliste

Anwesend sind 17 Mitglieder, 16 Entschuldigungen sind eingegangen, gemäss Zirkulationsliste.

2. Wahl der Stimmenzähler

Als Stimmenzähler wird Thomas Kronenberg gewählt.

3. Protokoll der 68. Hauptversammlung 2006

Die HV genehmigt das im Klubheft 1/06 publizierte Protokoll der 68. HV vom 10. Februar 2006 einstimmig.

4. Jahresbericht 2006 des Präsidenten

Es werden keine Ergänzungen zum Jahresbericht des Präsidenten gewünscht.

Der Bericht des Präsidenten wird einstimmig angenommen und verdankt.

5.1 Jahresbericht 2006 des Schwimmwartes

Zum Jahresbericht «Schwimmen» von Ch. Humair sind keine Ergänzungen nachzutragen. Der Präsident dankt Charlie Humair, in Abwesenheit, für seinen unermüdlichen Einsatz. Der Jahresbericht wird einstimmig angenommen und verdankt.

5.2 Jahresbericht 2006 der Leiterin Schwimmschule

Der Jahresbericht «Schwimmschule» von Natalie Humair wird einstimmig angenommen und verdankt.

5.3 Jahresbericht 2006 des Wasserballwartes

Daniel Kammermann hat im Laufe der Saison das Wasserballamt übernommen. Der Jahresbericht «Wasserball» von Daniel Kammermann wird einstimmig angenommen und verdankt.

6. Jahresrechnung 2006

Der Kassier Christian Durtschi verteilt die Jahresrechnung an die anwesenden Mitglieder. Er erklärt die finanzielle Situation des Klubs. Der Verein hat weiterhin ein ansehnliches Kapital. Aus der Erfolgsrechnung ist ersichtlich, dass die Sparten knapp selbsttragend sind. Die Jahresrechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 1340.83 ab. Der Materialbestand ist auf Fr. 1.– abgeschrieben. Der Präsident dankt Ch. Durtschi für die saubere Abrechnung und die erfolgreiche Verwaltung des SKW-Kässeli.

7. Bericht der Rechnungsrevisoren

Die Jahresrechnung wurde am 13. Februar 2007 von Robert Gutmann und Markus Wiedmer revidiert. Die Bewegungen wurden geprüft und die Beträge der Kasse und Konten wurden als richtig befunden. Robert Gutmann dankt dem Kassier Christian Durtschi für die übersichtliche und sauber geführte Buchhaltung. Die Jahresrechnung wird einstimmig angenommen und den Rechnungsrevisoren wird für ihre Arbeit gedankt.



Der **heisse** Draht zu Ihrem flotten **Flitzer!**

Ob Sie nun ein Car HiFi-System mit Konzertsaalfeeling einbauen lassen wollen, eine Standheizung installieren, die Batterie wechseln oder neue Sommer – oder Winterpneus brauchen: Bei uns sind Sie richtig – erst recht, wenn Sie für Qualität kein Vermögen ausgeben wollen.

Wir sind Ihre Spezialisten für Fahrzeugelektrik, Autozubehör und vieles mehr rund um Ihr Auto.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an: Wir sind gerne für Sie da!

- Fahrzeugelektrik und elektrische Reparaturen • Anlasser und Alternatoren
- Batterien • Standheizung • Navigationssysteme GPS • Car HiFi und Radio/CD
- Multimediasysteme • Licht • Autozubehör • Natel

Auto-Elektro Messerli

Pneuservice / Autos An- und Verkauf

Bernstrasse 28
3076 Worb
Tel. 031 839 53 44
Fax 031 839 93 13

info@autoelektromesserli.ch
www.autoelektromesserli.ch



Innovation und Hightech im Aussenbereich



**Hartmann bietet Lebensqualität
im Schatten:
Sonnen- und Wetterschutz**



**Hartmann öffnet Ihnen Tür und
Tor: automatische Garagentore**



**Hartmann ist immer für Sie da:
Service und Reparaturen**



Schön geschützt!

HARTMANN + CO AG/SA
Storen-, Tor- und Metallbau
Längfeldweg 99 / PF 8462
2500 Biel-Bienne 8

Tel. 032 346 11 11
Fax 032 346 11 12
info@hartmanncoag.ch
www.hartmanncoag.ch

8. Décharge – Erteilung

Der Ehrenpräsident Lino Ponato dankt dem Vorstand für die geleistete Arbeit. Dem Vorstand wird einstimmig die Décharge erteilt.

9. Wahl des Vorstandes

Dieses Jahr ist kein Wahljahr. Ersatzwahl für den vakanten TK-Chef Wasserball. Daniel Kammermann hat sich bereiterklärt das Amt zu übernehmen. Er wird einstimmig gewählt.

10. Wahl der Rechnungsrevisoren

Die Rechnungsrevisoren Markus Wiedmer und Robert Gutmann werden für ein Jahr wiedergewählt.

11. Budget, Mitgliederbeiträge 2007

Christian Durtschi stellt fest, dass der Klub immer weniger Aktivmitglieder aufweist. Damit das Kluborgan weiter geführt werden kann, müssen unbedingt neue Inserate angeworben werden. Die Mitgliederbeiträge des SKW bleiben gleich wie 2006. Die Mitgliederbeiträge und das Budget für das Jahr 2007 werden einstimmig angenommen.

12. Ehrungen

Es wurden keine speziellen Ehrungen vorgenommen. Der Präsident André Wyler dankt jedoch dem Vorstand, den Mitgliedern und Trainern für die geleistete Arbeit.

13. Diverses

13.1 Es sind keine Anträge von seitens der Mitglieder eingegangen.

13.2 Robert Gutmann hat als langjähriger Rechnungsrevisor festgestellt, dass Verbandsbeiträge und -Kosten in den letzten Jahren überdurchschnittlich gegenüber der Teuerung angestiegen sind. Der Vorstand ist sich dem auch bewusst und hat bereits an den diversen Versammlungen entsprechend interveniert.

13.3 Die Schwimmschule erfreut sich reger Teilnahme und läuft sehr gut.

13.4 Während der Winterzeit findet nur ein Wasserballtraining, jeweils Freitagabend statt, es wird gut besucht.

13.5 Diverses

- Lino Ponato teilt mit, dass im Schwimmbad Worb das Lehrschwimmbecken und der obere Teil an der Längsseite des FINA-Becken eventuell ebenfalls mit einem Plattenbelag versehen wird.
- Die Wasserballleinen werden vorläufig nicht geändert, Markierung mit Kegeln.
- Im 2007 besteht der SKW 70 Jahren, es wird beschlossen keine spezielle Anlässe zu organisieren. Erst im 75. Jubiläumsjahren.
- Das Kluborgan erscheint nun bereits seit 41 Jahren. Lino Ponato schlägt vor, jeweils den aktuellen Jahrgang auf der Titel- oder 1. Innenseite einzutragen.

14. Aktivitäten 2007

- Regelmässige Schwimm- und Wasserballtrainings in Worb & Grosshöchstetten
- Besuch von regionalen & nationalen Schwimmmeetings (nach Ansage)
- Wasserballer bestreiten die MS der 1. Liga Nord
- Diverse Kurse der Schwimmschule nach Ansage
- Schwimmschule Intensivwoche Kalenderwoche 30
- 17.–19.8.07 Eventwochenende Schwimmbad Worb, Schnellster Worber Schwimmer, Rutsbahnrennen, etc. Ausweichdatum 24.–26.8.07
- 24. Nov. Klubmeisterschaft mit Klubabend
- Redaktionsschluss Kluborgan 1: 30.4.07, Kluborgan 2: 30.9.07
- 10 reguläre Vorstandssitzung

Der Präsident schliesst die Hauptversammlung um 20.50 Uhr.

Der Präsident & Protokollführerin

Wählerisch?



Unsere grosse Auswahl
an Qualitätsfenstern
umfasst:

- Holzfenster
- Holz-Metallfenster
- Kunststofffenster

Besuchen Sie uns unter
www.steimle.ch

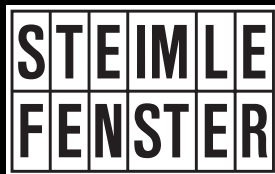
oder verlangen Sie eine
persönliche Beratung.

Steimle Fenster AG
CH-3007 Bern

T +41 31 379 14 14

F +41 31 379 14 15

info@steimle.ch



www.MOOG.ch
baut Sauberkeit

| Sanitär | Heizung | Spenglerei | Flachdach |

24h-Service
Gratis Pikett-Nummer
0800 830 080

Rupp AG
Neufeldstrasse 5a
3076 Worb
Telefon 031 838 16 16
Fax 031 838 16 19
ruppag@ruppag.ch
www.ruppag.ch

Rupp AG
Villettengässli 9
3074 Muri
Telefon 031 954 22 00
Fax 031 954 22 01

RUPP



Ratgeber Gesundheit: Sport und Asthma

Vom Heuschnupfen zum Asthma

Allergien kommen – und sie können auch wieder gehen. Häufig gibt es aber eine gegenteilige Entwicklung: Wenn Allergien nicht behandelt werden, haben sie die Neigung, sich zu verschlechtern und chronisch zu werden. Besonders gefürchtet ist der so genannte Etagenwechsel z.B. vom Heuschnupfen zum Asthma.

Generell gibt es zwei verschiedene Asthma Formen, das allergische und das nicht-allergische Asthma. Beim nicht allergischen Asthma lösen Atemwegsinfekte die Beschwerden aus, aber auch andere Reize wie Kälte, Stress usw.

Beim allergischen Asthma, der häufigsten Variante, reagieren die Atemwege mit einer heftigen Abwehr auf eigentlich harmlose Stoffe: Auslöser sind vor allem Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare und Nahrungsmittel.

Das Bronchialasthma gilt in der Schweiz als eine der am weitesten verbreiteten chronischen Erkrankungen, bei Kindern sogar als die häufigste.

Sport und körperliche Anstrengung sind für asthmakranke Patienten wegen der Gefahr des Anstrengungsasthmas mit medizinischen Problemen verbunden. Doch der Verzicht auf diese Tätigkeiten ist nicht die richtige Reaktion. Untersuchungen haben in den letzten Jahren aber eindeutig gezeigt, dass Sport und körperliches Training – trotz der Gefahr des Anstrengungsasthmas – empfohlen werden sollte. Durch die sportliche Betätigung, kann das Asthma gemildert werden. Allerdings sollte vor Beginn der Sporttherapie eine gründliche fachärztliche Untersuchung erfolgen.

Schwimmen ist eine besonders günstige Sportart für Asthmatiker, vor allem im Schwimmsport können enorme Leistungen erzielt werden. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit direkt über der Wasseroberfläche können sich die Schleimansammlungen in den Bronchien gut lösen.

Bekannte Schwimmgrößen, die unter Asthma leiden: Mark Spitz, Sandra Völker, Christian Keller...

Beitrag: Debora Amonn



HAAR ART HAALDIEMANN

damen/herren-coiffure

hauptstrasse 21

3076 Worb

tel 839 02 83

beim Bärenzentrum, zu Fuss
nur 2 Min. vom Schwimmbad

Die gute Wahl in Worb

- weil Ihr modisches Outfit nicht Altersfrage, sondern Stilfrage ist
- und weil wir Sie darin unterstützen, durch Kleidung und Frisur Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen

www.haaralino.ch



R e g a l i n o

Mode für Sie + Ihn

Hauptstrasse 21, 3076 Worb

Tel. 839 23 33



Schwimmklub Worb

- Wasser unser Element
- Schwimmen unser Hobby
- Wasserball unsere Philosophie

Hallenbad Grosshöchstetten ... unser Trainingsbad und
die Grundlage für unseren Sport!

Nutzen Sie die Chancen Ihre schwimm- und wasserballtechnischen
Fähigkeiten besser zu nutzen!

Fragen und Antworten an Nathalie Humair:

Tel. 031 931 65 29

www.bad-g.ch

Termine 2007/08

KLUBMEISTERSCHAFT

24. November 2007
ab 16.00 Uhr mit Essen

EVENTWEEKEND BADI WORB

– Dr schnellscht Worber

– Rutschbahnrennen

17.–19. August 2007

Je nach Wetter

Ausweichtermin 25.–26. August 2007

HAUPTVERSAMMLUNG 2008

Donnerstag 14. Februar 2008

Sternen Worb

2 0 0 7 =

7 0

J a h r e

Schwimmklub Worb

Wasserballtraining

Was fehlt hier? Oder wo sind die Wasserballer??



Klar im Pintli da sisi de di Stare

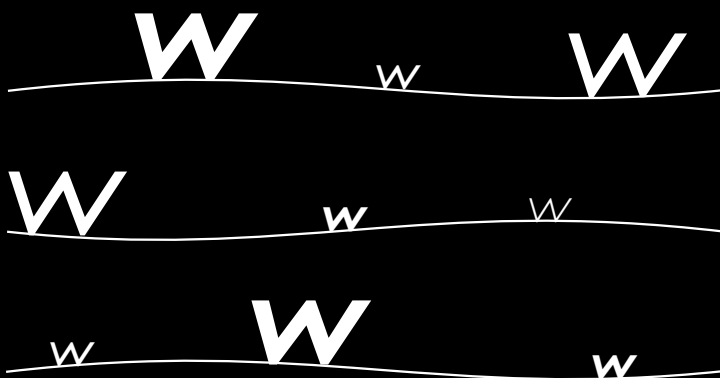


Mir Wasserbälleler danke Dir Heidi u Dim Team gänz härzlig für diä schnäui u feini Bedienig u diä grossi Gedult wo Du üs immer erwisich

Spielplan Wasserballmannschaft – 1. Liga Nord Saison 2007

Datum	Tag	Zeit	Heim	Gast	Ort
31. Mai	Do	20:15	SV Basel 2	Worb	St. Jakob
02. Jun	Sa	12:30	WK Thun 2	WSV Basel	Thun
02. Jun	Sa	17:00	WK Thun 2	WSV Basel	Thun
04. Jun	Mo	20:15	Solothurn	SKBE Bern	Solothurn
11. Jun	Mo	19:30	WK Thun 2	SKBE Bern	Thun
13. Jun	Mi	20:00	Worb	WSV Basel	Worb
14. Jun	Do	20:15	Solothurn	SV Basel 2	Solothurn
17. Jun	So	09:30	SV Basel 2	WSV Basel	St. Jakob
18. Jun	Mo	20:15	SKBE Bern	Worb	Ka We De
18. Jun	Mo	20:15	Solothurn	WK Thun 2	Solothurn
21. Jun	Do	20:00	Worb	Solothurn	Worb
21. Jun	Do	20:15	SKBE Bern	SV Basel 2	Ka We De
22. Jun	Fr	19:30	WK Thun 2	SV Basel 2	Thun
25. Jun	Mo	19:30	Worb	WK Thun 2	Worb
25. Jun	Mo	20:15	SKBE Bern	Solothurn	Ka We De
28. Jun	Do	20:15	SKBE Bern	WSV Basel	Ka We De
29. Jun	Fr	19:45	WK Thun 2	Worb	Thun
02. Jul	Mo	20:30	Worb	SKBE Bern	Worb
04. Jul	Mi	20:15	Solothurn	Worb	Solothurn
10. Aug	Fr	19:45	WK Thun 2	Worb	Thun
13. Aug	Mo	19:30	WK Thun 2	Solothurn	Thun
13. Aug	Mo	20:30	SV Basel 2	SKBE Bern	St. Jakob
16. Aug	Do	20:00	Worb	Solothurn	Worb
16. Aug	Do	20:15	SKBE Bern	WK Thun 2	Ka We De
17. Aug	Fr	20:00	Worb	SV Basel 2	Worb
20. Aug	Mo	20:15	Solothurn	SKBE Bern	Solothurn
20. Aug	Mo	20:30	Worb	SV Basel 2	Worb
23. Aug	Do	20:15	Solothurn	WSV Basel	Solothurn
23. Aug	Do	20:30	Worb	SKBE Bern	Worb
24. Aug	Fr	19:30	WK Thun 2	SV Basel 2	Thun
24. Aug	Fr	20:30	WSV Basel	Worb	St. Jakob
27. Aug	Mo	20:15	SKBE Bern	WSV Basel	Ka We De
27. Aug	Mo	20:30	SV Basel 2	Solothurn	St. Jakob
30. Aug	Do	20:30	SV Basel 2	WSV Basel	St. Jakob
04. Sep	Di	19:30	Solothurn	WSV Basel	Solothurn
07. Sep	Fr	20:00	Worb	WSV Basel	Worb

1. Liga Nord: Worb, Solothurn, SKBE Bern, SV Basel 2, WK Thun 2, WSV Basel



***Wir realisieren kleine und grosse Websites;
als Neugestaltung oder Überarbeitung:***

- ansprechende Gestaltung nach Ihrem Corporate Design*
- benutzerfreundliche Navigation*
- rasche Ausführung*



EXACT! WERBEAGENTUR

WERBUNG PUBLIC RELATIONS NEUE MEDIEN

Exact! Werbeagentur Rosenweg 35 Postfach 3000 Bern 23
welcome@exact.ch www.exact.ch

Schwimmkursankündigung 2007

Sommerschwimmkurse für Kinder

Organisator: SK Worb

Kursbeginn: Montag 23. Juli 2007

Ort: Im Hallenbad Grosshöchstetten

Wann: 23.7.2007 – 27.7.2007 (Montag – Freitag)

Kosten pro Kurs: CHF 80.– (exkl. Eintritt)

Die Kurskosten sind am ersten Kurstag bar zu bezahlen!

Leiter: Nathalie Humair

Zeiten:

10.00 – 10.45 Uhr Krebs / Seepferd + Frosch (Anfänger + Fortgeschrittene)

11.00 – 11.45 Uhr Seepferd + Frosch / Pinguin + Tintenfisch (Fortgeschrittene)

12.00 – 12.45 Uhr Krokodil + Eisbär / Pinguin + Tintenfisch

Kurse werden nicht speziell bestätigt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Infos und Anmeldungen per Post, E-Mail oder telefonisch unter folgender Adresse:

Nathalie Humair

Blankweg 27

3072 Ostermundigen

079/481 21 23

nathalie.humair@gmx.ch

Anmeldeschluss: 20. Juli 2007

Name: _____ **Vorname:** _____

Adresse: _____ **Alter:** _____

PLZ/Ort: _____ **Kursname/Zeit:** _____



VSCI Carrosserie + Autolackiererei

Rüfenacht E.

Nachfolger Urs Blaser

Bollstrasse 53, 3076 Worb

Tel. 031 839 16 96



**Scherben, Kratzer, Beulen
Sind kein Fall zum Heulen,
Blasers Team, das ist ein Hit,
Macht das Auto wieder fit.**

Ihre Vorteile

- Ausbeulen ohne Lackieren
- Polish und Unterhalt
- Gratis Abhol- und Lieferdienst
- Alle Carrosserie- und Lackierarbeiten
- Einbau von Glasteilen
- Abschleppdienst

**VSCI Carrosserie +
Autolackiererei**

DJ SPEEDY

Urs Rettenmund

Dj Speedy

Gewerbegasse 3

3506 Grosshöchstetten



Tel: 079 334 54 91

E-Mail: info@dj-speedy.ch

www.dj-speedy.ch

Supersound für...

- Beachpartys
- Dorffeste
- Klubabende

und vielem mehr...



Bei uns sind Sie gut angeschrieben

Leuchtreklamen Fahrzeuge
Werbeblachen Bautafeln
Schaufenster Banden
PVC-Kleber usw.

Schneider
SCHRIFTEN

3110 Münsingen
3550 Langnau

Telefon 031 721 31 05
Telefon 034 402 87 87
www.schneider-schriften.ch



Alte Braukunst.
Für den Geschmack
von heute.

Feingehopftes helles Spezialbier
leicht im Geschmack
egger bier

Egger Bier Worb
Tradition ist keine Mode

Tel. 031 838 14 14 Fax 031 838 14 15

www.exact.ch

Ihr neuer Freund?



MODE DUBACH

Ihr neues Kleid.

Montag	13.00-18.30
Dienstag-Freitag	09.00-12.00 und 13.00-18.30
Samstag	09.00-16.00
Freitag Abendverkauf bis	20.00



Mode Dubach
Bernstrasse 18
3110 Münsingen
Tel. 031 721 10 27
www.mode-dubach.ch

Drei Kreuze trennen dich vom Sieg.

3 Richtige aus 90 Spielen, und schon hast du gewonnen.
Mit sporttip, der neuen Sportwette. Spielscheine gibt's
überall wo's auch Lotto gibt. Täglich wetten, mitfiebern
und gewinnen. Alles Weitere unter www.sporttip.ch.
Dein Einsatz zählt!

sporttip
Die neue Sportwette

Elf Tips für Wettkämpfe

© Aimee Berzins und Adam Shmitt, Übersetzung Felix Gmünder

Die meisten Artikel, die sich mit dem Schwimmen befassen, konzentrieren sich auf den Wettkampf was man vorher essen soll, wie die letzten Trainingswochen gestaltet werden, wie das Tapering abläuft, wie man sich qualifiziert, und wie man sich shaven muss etc. Wir haben beschlossen, eine Sache anzugehen, die häufig vernachlässigt wird im Wettkampfschwimmen – nämlich was man während dem Wettkampf tun kann, um eine maximale Leistung zu erzielen. Die folgenden Tips basieren auf unserer gesammelten Erfahrung bei nationalen und internationalen Wettkämpfen, und wir hoffen, dass sie Dir helfen, um Dich auf den Erfolgsweg zu Deinen Zielen zu bringen.

- 1. Stress vermeiden** Das ist leichter gesagt als gemacht, Stress ist schliesslich eine der grössten Energiefresser während dem Wettkampf. Es ist schon aufregend genug an einem Wettkampf mit dabei zu sein – und dann muss man aufpassen, dass die Energiereserven nicht durch die Belastung angeknabbert werden. Darum: Versuche alles mit der gewohnten Routine zu erledigen, ganz gleich was Du machst: Wenn möglich stehe immer zur gewohnten Zeit auf, iss die gewohnten Mahlzeiten etc. Wenn Du am Wettkampftag möglichst viel wie gewohnt machst, kann sich Dein Körper auch an einem fremden Ort oder unter fremden Bedingungen «wohl fühlen».
- 2. Flexibel sein** Weil vieles nicht so sein wird wie Du es erwartest oder es geplant hast (z.B. Regen anstatt Sonne), musst Du wachsam sein und Dich an alles mögliche anpassen. Wenn Du die gewünschte Routine nicht genau einhalten kannst, darfst Du Dich nicht beunruhigen und stressen: Nimm die Dinge wie sie kommen. Wenn Du Dich über Sachen aufregst, die Du nicht kontrollieren kannst, braucht das unnötig Energie. Bleib ruhig und gelassen: Be cool.
- 3. Nicht herumstehen** Das Ziel eines Schwimmwettkampfes ist es, möglichst viel Energie in Dein Rennen zu lenken, und nicht ins rumschauen und rumquatschen. Herumstehen ermüdet Deine Beine, also sitz oder lieg ab und ruhe Dich aus, bis Du an der Reihe bist. Meetings haben nun mal auch «sozialen» Charakter, aber es ist gut die Konversationen und das Soziale während des Wettkampfes auf ein Minimum zu beschränken.
- 4. Zieh Schuhe an** Deine Beine und Füsse werden gebraucht im Rennen. Behalte sie trocken, warm und bequem – dann bleiben sie leistungsfähig. Barfuss am womöglich nassen und kalten Beckenrand herumzustehen macht Deine Füsse und Beine steif. Wenn Du schon herumspazieren musst, dann zieh warme Socken und Turnschuhe über. Schau mal den Cracks an den internationalen Wettkämpfen zu: Was haben sie an, und wann ziehen sie es aus?
- 5. Trink genug Wasser** Dehydrierung ist einer der grössten Feinde für die Leistungsfähigkeit. Schwimmwettkämpfe können Dich dehydrieren, je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit etc. Wenn Du durstig und der Speichel im Mund dickflüssig wird, ist es schon zu spät. Das Beste ist, es gar nicht soweit zu kommen: Immer genug trinken. Für SchwimmerInnen ist – im Gegensatz zu Läufern – auch Wasser geeignet, neben den Sportgetränken mit langsam verfügbaren Kohlenhydraten. Saccharose- und traubenzuckerhaltige Getränke sind dagegen nicht zu empfehlen, sie machen müde.
- 6. Vorsicht mit Massage** Wenn Du Massage vor Wettkämpfen nicht kennst: Pass auf. Intensive Massage kann die Muskeln reizen und Dich ermüden bevor Du überhaupt nur zum Schwimmen kommst. Die Vorwettkampfmassage muss so leicht sein, dass die Muskeln locker bleiben. Du musst den Masseur oder die



uhren · bijouterie

jan & edith raspe
bernstrasse 28 3076 worb
telefon 031 839 25 36



Familie Heidi + Fritz Bichsel
Dorfstrasse 19, 3506 Grosshöchstetten
Tel. 031 711 24 32, Fax 031 711 27 29



Samstag ab Mittag und
Sonntag geschlossen

Wer hilft mir auf Zielkurs zu bleiben?

Die Zürich – Versicherungen und Vorsorge aus einer Hand.



Agentur Münsingen
Gäuer 13, 3083 Trimstein
Ihr Kundenberater: Beat Weibel
Telefon 031 720 45 50
Natel 079 444 76 71



www.zurich.ch

Masseurin gut kennen (und sie Dich), so dass Du Anweisungen geben kannst, was noch angenehm ist und was nicht. Auch Nachwettkampfmassagen müssen fein sein, sonst wird der Muskel gereizt; feine Massagen sind allerdings gut als Entmüdungsmassnahme.

7. **Immer Einschwimmen** Es ist wichtig, dass der Puls für die Leistung erhöht wird, und dass der Körper richtig aufgewärmt wird. Mach das Einschwimmen gut strukturiert und schwimm nicht einfach mit der Masse mit. Führe immer eine Serie mit kurzen Sprints durch, um den Körper und den Puls auf Touren zu bringen. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Rennen sollte man mit dem Aufwärmen beginnen – also nicht 1 oder mehr Stunden vorher! Sonst geht der Effekt wieder verloren. Je länger das Rennen oder der Wettkampf dauert, desto länger sollte man Einschwimmen. Ohne Einschwimmen riskierst Du Verletzungen und Enttäuschungen bei den Resultaten. Obwohl man an den Wettkämpfen Energie sparen sollte, darfst Du mit dem Aufwärmen nicht geizen.
8. **Immer Ausschwimmen** Die beste Erholung nach einem Rennen oder einem Wettkampf ist das Ausschwimmen für etwa 10–15 Min. mit gleichmäßigem, ruhigem Schwimmen. Das hilft Dir, den Puls wieder zu normalisieren und eliminiert allfällige Verspannungen der Muskulatur. Ausschwimmen hilft Dir, die Milchsäure rascher abzubauen, indem die Muskeln gut durchblutet bleiben. Du fühlst Dich vor dem nächsten Rennen viel entspannter oder Du kannst Dich rascher erholen.
9. **Starts am frühen Morgen** Häufig beginnen Wettkämpfe am frühen Morgen und dauern den ganzen Tag. Manche SchwimmerInnen stehen gerne ganz früh auf, um den Tag mit einem kurzen 10–15 minütigen Einschwimmen zu beginnen. Das kann von Nutzen sein, wenn Du Dich wegen einer Reise oder Müdigkeit «groggy» fühlst. Das normale Einschwimmen folgt dann später, je nach Tagesplan.
10. **Das lange Warten** Oft geht es Stunden von einem Rennen bis zum nächsten. was machst Du um die Zeit durchzubringen und doch auf Draht zu bleiben? Genau das ist oft der Punkt, der den besseren vom guten Schwimmer unterscheidet. Der beste Rat ist: Relaxen. Bring Deinen Walkman mit Deiner Lieblingsmusik mit. Das hilft Dir auch, Dich von der Umgebung etwas abzuschirmen. Versuche von Zeit zu Zeit dein Rennen in Gedanken durchzuschwimmen, aber übertreibe es nicht. Bleib liegen oder sitzen. Beginn von der Startzeit her rückwärts zu rechnen, wie lange Du hast für: Stretching, Toilette, Einschwimmen, Abtrocknen, evtl. nochmals Toilette, Rennbadehose anziehen, warme Sachen überziehen, Lockern, zum Startordner gehen, Ausziehen, Lockern, Badekappe und Schwimmbrille richten – bis es los geht.
11. **Mahlzeiten planen** Deine Vor- und Nachwettkampfernährung sind genauso wichtig wie das, was Du sonst an einem Wettkampftag machst. Weil Schwimmmeetings oft lange dauern und ermüdend sind, ist es wichtig, den Körper richtig mit Energie zu versorgen, und zwar vor, während und nach dem Wettkampf. Wiederum ist es wichtig, dass Du dem vertraust, was Du kennst: Nie irgendwelche Experimente machen. Also wenn Du noch nicht ein paarmal Sushi gegessen hast vor einem Training, lass Dich von niemandem an einem Wettkampf überreden, das nun zu probieren, auch wenn sie es Dir zahlen. Lass auf jeden Fall die Finger von Süßigkeiten wie Honig, Traubenzucker und Süssgetränken.
Bei allen diesen Tipps scheint es sich nur um Kleinigkeiten zu handeln – aber weil der Erfolg sich vom Misserfolg manchmal nur um weniger als eine Sekunde unterscheidet, muss man den Ratschlägen doch Beachtung schenken.
Über die Autoren Zusammen haben Aimee Berzins und Adam Shmitt über 40 Jahre Erfahrung im Wettkampfschwimmen, vor allem auf nationalem Niveau in den USA. Beide haben an den Olympischen Trials 1984, 88 und 92 teilgenommen und haben bei den besten Trainern in den USA trainiert. Beide waren Mitglieder der US-Nationalmannschaft an Weltmeisterschaften, Universiaden, Pan-Amerika Spielen etc. Obwohl sie sich vom Wettkampfsport zurückgezogen haben, trainieren Aimee und Adam immer noch in San Diego in Kalifornien.

Neu! Ab sofort stellen wir Ihnen Werbefläche auf unserer Homepage zur Verfügung!

Ihre Vorteile

- Direkter Zugriff auf Ihre Homepage oder Ihr Angebot
- 365 Tage im Jahr präsent
- Auffällig platziert auf unserer Homepage
- Alleine im Jahr 2006 wurde unsere Homepage im Durchschnitt 1918 Mal im Monat besucht, d.h. Ihr Banner wird oft gesehen!

Kaufen Sie dazu ein Inserat in unserem Klubmagazin und Sie bekommen den Internetbanner zum halben Preis!

Buchungsbedingungen

Buchungsdauer mindestens ein Jahr; es besteht aber die Möglichkeit, den Banner Ihrem Angebot immer wieder anzupassen.

Kosten

1. Inserat und Banner:

Inseratenpreis + CHF 125.– (Banner zu 50% Einführungsrabatt)

2. nur Banner: CHF 250.–/Jahr

EXTRA als Geschenk

Wenn Sie einen Banner oder/und Inserat buchen, wird Ihre Firma unter Link (Sponsoren) auf unserer Homepage aufgeführt, sofern ein Internetauftritt oder eine www-Adresse vorhanden ist.

Möchten Sie Ihren Banner professionell herstellen lassen? Wir helfen Ihnen gerne und machen Ihnen einen Pauschalpreis von CHF 200.– ohne MWSt.

www.exact.ch

SK Worb

http://www.skworb.ch/

Bestellung abgeschlossen pokerFAQ.ch ...oker Portal Download Yo... Fonts.com pokerFAQ.ch ...oker Portal mysunrise Apple (18) ▼ eBay Amazon Yahoo! >>

Klubgeschichte	Schwimmschule	Mannschaft	Allgemein
Mitglied werden	Trainingszeiten	Trainingszeiten	Bäder
Statuten/Vorstand	Wettkämpfe	Meisterschaften	Klubs
Downloads	Fotogalerie	Fotogalerie	Sponsoren
		Adresse	Verbände
		Ansprechpartner	

KLUB AGENDA SCHWIMMEN WASSERBALL KONTAKTE GÄSTEBUCH LINKS

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER HOMEPAGE DES SCHWIMMKLUBS WORB!
WIR FREUEN UNS ÜBER IHREN BESUCH!

Klubmeisterschaft 9.12.06
[FOTOGALERIE](#)

[FOTOS ZUM KLUBAUSFLUG REVIVAL 16.10.05](#)

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

SCHWIMMTRAINING FÜR WASSERRATTEN

WATER DART?

© SK WORB WEBSITE SPONSORED BY EXACT!

SK Worb – Insertionspreise Kluborgan 2007

Gültig für eine Jahresauflage von 2 Nummern zu 400 Exemplaren.

A 1/1 Seite (126x184 mm) CHF 350.–	B Rückseite 3/4 Seite (126x136,75 mm) CHF 400.–	C 1/2 Seite hoch (61x184 mm) CHF 200.–	D 1/2 Seite quer (126x89,5 mm) CHF 200.–
E 1/4 Seite hoch (61x89,5 mm) CHF 120.–	F 1/4 Seite quer (126x42,25 mm) CHF 120.–	G 1/8 Seite (60,5x42,25 mm) CHF 80.–	• Rabatt für 2-Jahres-Schaltung 10% • Arbeitgeberrabatt von SKW-Aktivmitgliedern 20%

Bitte senden Sie Ihren Auftrag an folgende Adresse:

Nächster Einsendeschluss für Inserate und Banner: siehe Seite 27

Auftrag / Bestellung

Vorname: _____

Name: _____

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Inseratengrösse:

(Buchstabe A–G)

Druckunterlagen

- ☐ folgen
- ☐ wie bisher
- ☐ gemäss Beilage

**Wenn möglich senden Sie uns diese elektronisch an:
welcome@skworb.ch**

Datum:

Unterschrift:

Schadenskizze



Neu: MobiCasa Multirisk. Eine Police, die alles abdeckt:
24h HomeAssistance, Hausrat, Hausratkasko, Privathaftpflicht,
Wertsachen, Gebäude und Gebäudehaftpflicht, Vertragsrechts-
schutz, Rechtsauskünfte und vieles mehr. www.mobi.ch

Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Ulrich Brechbühl
Bahnhofstrasse 11, 3076 Worb
Telefon 031 838 15 15



...gesellig reisen!

Ramseier
Reisen + Transporte AG

Thunstrasse 9
3506 Grosshöchstetten
Tel. 031 711 36 11
Fax 031 711 36 13
ISO 9001: 2000 zertifiziert

Mitgliederbeiträge 2007

Gemäss HV-Beschluss gelten für 2007 folgende Mitgliederbeiträge:

	Schwimmen	Wasserball
Aktivmitglied Junioren (bis 20 Jahre)	CHF 80.00	CHF 200.00
Aktivmitglied Senioren (ab 20 Jahre)	CHF 100.00	CHF 250.00
C-Gruppen-Mitglied	CHF 80.00	
Passivmitglied	CHF 30.00	CHF 30.00
Supporter/Gönner (mindestens)	CHF 50.00	CHF 50.00
Ehren- und Freimitglied	Frei	Frei
Lizenzen des SSCHV		
Schwimmen 1995 und jünger	CHF 40.00	
Schwimmen 1991 bis 1994	CHF 80.00	
Schwimmen 1990 und älter	CHF 120.00	
Wasserball Nachwuchslizenz U15		CHF 55.00
Wasserball Jahreslizenz		CHF 75.00

Werden Sie Mitglied des Schwimmklub Worb!

Füllen Sie untenstehende Beitrittskarte aus und senden Sie diese noch heute an den:

Schwimmklub Worb
Postfach 596
3076 Worb

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Beitrittskarte

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ortschaft _____

Geb. Datum _____

Tel.-Nr. _____

Unterschrift _____



Strom ist.

1to1
energy

www.1to1energy.ch

> Lebendig. Und immer in Bewegung.

Ihr Energieversorger

BKW FMB Energie AG, 3000 Bern 25, Telefon 031 330 51 11

Inserate im Kluborgan des SKW

Der Zweck der Inserate

Die Herstellung des Kluborgans soll mindestens selbsttragend sein. Ein Überschuss wird zur Abdeckung der Vereinsunkosten (Hallenbadmieten, Materialien, etc.) verwendet.

Zielpublikum

Vereinsmitglieder, Freunde und Supporter des SKW und des Schwimmsportes allgemein, Behörden, Vereine, Organisationen von Worb, Grosshöchstetten und Umgebung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an:

Schwimmklub Worb
Postfach 596
Kluborgan
3076 Worb

oder per e-mail an: welcome@skworb.ch

Kluborgan Ausgabe 2/2007

Redaktionsschluss:

Ende September 2007

Ihr könnt Eure Meinungen, Berichte, Fotos etc. gerne einreichen!

Schwimmklub Worb

Postfach 596

Kluborgan

3076 Worb

Danke für Euer Interesse und Mithilfe!

Die Redaktion





P.P.
3076 Worb

Von Grund auf gut beraten. Mit einer Hypothek von UBS.

Ihr erster Schritt in Richtung Wohneigentum: die umfassende Hypothekenberatung von UBS. Ob Sie zum ersten Mal eine Hypothek abschliessen oder einfach Ihre bestehende Finanzierung ablösen möchten, kommen Sie möglichst frühzeitig zu UBS. Unsere Berater stehen Ihnen bei allen Fragen rund ums Eigenheim zur Seite und zeigen Ihnen verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten auf. Mit ihrer langjährigen Erfahrung findet UBS rasch und unkompliziert eine Lösung, die Ihre persönlichen und finanziellen Aspekte mit einbezieht. Verlangen Sie jetzt eine Offerte und lassen Sie sich bei der Nummer 1 für Immobilienfinanzierungen beraten: in jeder UBS-Geschäftsstelle, über 0800 884 556 oder www.ubs.com/hypo

UBS AG
Kramgasse 4
3506 Grosshöchstetten
Tel. 031-710 73 26

