

## "Engagement im Bereich Frauensport"

Bekannt ist der Harzer Schwimmverein 2002 e.V. für sein vielfältiges Angebot an sportlichen Aktivitäten. Neben den zahlreichen Angeboten im Kinder- und Jugendbereich werden auch besondere Angebote für Frauen angeboten. Im pandemiegeprägten Jahr 2020 lag der Fokus neben der Kinder- und Jugendarbeit daher auch wieder auf der Bereitstellung und Sicherstellung von Angeboten für Frauen.



Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf der Ausbildung zwei neuer Trainerinnen, die das Team im Bereich Aqua Fitness verstärken sollten. Das besondere dabei – Skadi Schüler und Simone Herbst wurden zum Aqua Fitness Instructor ausgebildet, der qualifizierte Angebote auch außerhalb des Lizenzsystems bietet und dabei bundesweit einen einheitlichen Standard garantiert. In rund 30h Ausbildung ging es dabei um Inhalte wie die gesundheitlichen Aspekte der Aquafitness, die Kurs- Stundenplanung, die Übungs- und Geräteauswahl aber auch die Kompetenzen des Übungsleiters. Die Aqua Fitness Stunden sind gerade bei Frauen sehr beliebt und werden sehr stark nachgefragt. Mit den beiden neuen Trainerinnen stehen nun neben den männlichen Instrukto



ren, die insbesondere die Aqua Fitness im Tiefwasser anleiten auch endlich zwei Trainerinnen für die beliebte Aqua Fitness im Flachwasser zur Verfügung.



Überhaupt ist Aqua Fitness – sei es im Flach- oder auch Tiefwasser – ein wichtiges Angebot des Vereins, das in erster Linie von den erwachsenen weiblichen Mitgliedern genutzt wird. Neben den Corona geschuldeten Einschränkungen sah sich der Verein hier im Jahr 2020 auch dem Problem der baubedingten Einschränkungen durch notwendige Sanierungsarbeiten an der Schwimmhalle gegenüber. Die Nachfrage nach den Angeboten war allerdings sehr groß und so entschloss sich der



Verein neben den alternativen Angeboten auch nach Möglichkeiten des Wassertrainings zu suchen. So wurden im August Trainingseinheiten im Waldhofbad Wernigerode organisiert. Neben den Angeboten im Flachwasser und



Tiefwasser wurde bei zu niedrigen Temperaturen ein Alternativprogramm mit Lauf- und Dehnübungen sowie Angeboten auf der Rasenfläche im Waldhofbad organisiert. Gleichzeitig mietete der Verein im Aqualine in der Nähe vom Kaufland Zeiten für das dortige Bewegungsbecken an, um auch denjenigen, für die bspw. aus gesundheitlichen Gründen das Waldhofbad nicht nutzbar war eine Sportmöglichkeit zu bieten. Weiterhin wurde in

der Sporthalle Gießberg einmal wöchentlich Funktionsgymnastik angeboten.