

# Skizunft-Journal

2/21

der Göttinger Skizunft e. V.



**60 Jahre Göttinger Skizunft** – die Corona-Pandemie hat es fast vergessen gemacht, dass unser Verein in diesem Jahr sein 60jähriges Bestehen feierte. Das soll jedoch möglichst nicht so bleiben! ...



## IMPRESSUM

---

### HERAUSGEBER

---

Göttinger Skizunft e.V.  
Weender Straße 28  
37073 Göttingen  
info@goettinger-skizunft.de  
www.goettinger-skizunft.de

### BANKVERBINDUNG

---

IBAN: DE50 2605 0001 0000 0536 94

### REDAKTION

---

Hartmut Mäcker,  
hartmut.maecker@  
goettinger-skizunft.de

### SATZ UND LAYOUT

---

Katja Töpfer, Freie Kunst & Grafik  
05503 808 480  
ktoepfe@gwdg.de

### DRUCK

---

Druckerei Rambow, Göttingen

### VERANTWORTLICH

---

Der Vorstand

### Inhalt

---

Vorwort/Termine	3
Vorstand und Fachwarte	6
Hallenzeiten	7
Skihütte	8
Badminton	10
Volleyball	13
Fitness-Gymnastik	14
Sporttauchen	17

Die Ausgabe 1/22 erscheint voraussichtlich im Juni 2022.

# Vorwort / Termine

---

... Deshalb möchte sich der Vorstand zunächst einmal auf diesem Wege bei allen derzeitigen und auch ehemaligen Mitgliedern für ihre Treue und sportliche Aktivität bedanken!

Je nach Möglichkeiten wollen wir im nächsten Jahr versuchen, eine Festivität zu diesem schönen Anlass nachzuholen! Näheres dazu erfolgt sobald wie möglich.

## **66. Mitgliederversammlung – Zusammenfassung**

Die 66. Mitgliederversammlung fand pandemiebedingt erst am 3.9.2021 im Restaurant „Schnitzelparadies“ in Göttingen unter Beteiligung von 14 Vereinsmitgliedern statt. Neben den üblichen Ehrungen und Berichten von Vorstand und Fachwarten wurden die folgenden Ämter neu vergeben:

- Für die Vorstandsposten Geschäftsführung und Jugend wurden Frank Oettler und Heike Zipfel in ihren Ämtern bestätigt.
- Michael Krause hat den Posten Kassenführung von Günter Südekum übernommen, dem der Vorstand auch auf diesem Wege noch einmal für seinen jahrzehntelangen Einsatz danken möchte!
- Der Fachwart Badminton, Andreas Obst, führt seine Abteilung ebenfalls in den nächsten zwei Jahren weiter. Der Hüttenwart Reinhard Nigge trat leider nicht mehr an. Den Posten hat Günter Südekum für die nächsten zwei Jahre übernommen.

Im zurückliegenden Jahr traten 19 Mitglieder aus dem Verein aus, sieben Mitglieder kamen hinzu.

Die Satzung wurde dahingehend geändert, dass die Einladungsmöglichkeit zur Versammlung etwas allgemeiner formuliert wurde, um auch auf zukünftige technische Neuerungen reagieren zu können.

***Weitere Einzelheiten können dem beiliegenden Protokoll entnommen werden.***

## In eigener Sache

Im Oktober ist unser Sportwart Lubomir Cierny unerwartet verstorben. Der Vorstand möchte auf diesem Wege den Angehörigen und Freunden sein tiefempfundenes Mitleid aussprechen.

Bis zur Wahl eines neuen Sportwarts können Anfragen zum Skilauf oder dem „Grünen Auto“ an [info@goettinger-skizunft.de](mailto:info@goettinger-skizunft.de) geschickt werden.

Im November ist unser ältestes und langjährigstes Mitglied Klaus Breyer im Alter vom 93 Jahren verstorben. Er war in den Anfangsjahren unseres Vereins mehrere Jahre unser Vorsitzender und später auch als Geschäftsführer tätig. Den Angehörigen und Freunden gilt unsere tiefempfundene Anteilnahme.

## Termine

### 67. Mitgliederversammlung

Die 67. Mitgliederversammlung wird aufgrund der aktuellen Corona-Lage voraussichtlich auf Mai oder Juni 2022 verschoben.

Eine separate Einladung mit Tagesordnung erfolgt rechtzeitig per Post.



## Aktion „Papierlos“: Das Skizunft-Journal in digitaler Form

Bereits seit einiger Zeit ist auf unserer Homepage online stets das aktuelle **Skizunft-Journal zum Download** verfügbar – und dies meist auch bereits vor Versendung des gedruckten Journals.

In diesem Zusammenhang bieten wir Euch an, das Skizunft-Journal zukünftig statt gedruckt in digitaler Form zu erhalten. In diesem Fall senden wir Euch das Journal per **E-Mail-Verteiler** zu. Die Größe des „WebJournals“ beträgt weniger als 1 MB, so dass Ihr keine Schwierigkeiten beim Empfang haben solltet. Hintergrund dieser Aktion ist der Gedanke, Papier und damit auch Geld zu sparen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen!

Rückmeldung hierzu bitte an [info@goettinger-skizunft.de](mailto:info@goettinger-skizunft.de) oder über unser **Kontaktformular!**



## Grünes Auto

Seit 2008 beteiligt sich der Verein am Grünen Auto. Das Grüne Auto kann sowohl für **Vereins-** als auch für **Privatfahrten** genutzt werden. Wer das Auto nutzen möchte, muss sich mittels eines Formulars im Büro des Grünen Autos als Fahrer anmelden. Für private Fahrten übernimmt der Nutzer die Kosten der Ausleihe. Die Höhe der Kosten für die Fahrten sind für alle (ob Verein oder privat) gleich. Beim Rechnungszweck des Fahrtberichtes ist neben dem Namen des Entleihers „Privatfahrt“ anzugeben. Die in der monatlichen Abrechnung berechneten Kosten für private Fahrten werden vom Konto des Fahrers bzw. dem Vereinsmitglied, das das Auto gemietet hat, abgebucht. Vereinsfahrten werden rechtzeitig angemeldet und haben bei Überbelegung zum gleichen Termin Vorrang! Bei Fragen dazu wendet Euch bitte an **info@goettinger-skizunft.de**.



## Internet

Unter **<http://www.goettinger-skizunft.de>** ist die Homepage der Göttinger Skizunft im Internet erreichbar. Dort können zusätzliche aktuelle Informationen abgerufen werden. Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung können unter der neuen E-Mail-Adresse **info@goettinger-skizunft.de** bekannt gegeben werden

## Bonusprogramm der Krankenkassen

Schon seit etlichen Jahren bieten viele Krankenkassen ein Bonusprogramm für gesundheitsbewusste Mitglieder an. Hierbei wird auch meist die Mitgliedschaft in einem Sportverein belohnt.

Wer also einen Vereinsstempel zur Bestätigung seiner **Vereinsmitgliedschaft** benötigt, kann sich an seinen Fachwart wenden!

Wir bitten um Beachtung der folgenden Informationen der Fachwartinnen und Fachwarte und um termingerechte Anmeldung und rege Teilnahme.

*Der Vorstand der Göttinger Skizunft e. V.*

# Vorstand und Fachwarte

---

## Vorstand, Geschäftsführung

Dr. Frank Oettler

frank.oettler@goettinger-skizunft.de

05 51-995 14 14

---

## Vorstand, Bereich Sport

Zurzeit vakant

---

## Vorstand, Bereich Jugend

Heike Zipfel

heike.zipfel@goettinger-skizunft.de

0 55 04-9 37 12 71

---

## Vorstand, Bereich Kassenführung

Michael Krause

michael.krause@goettinger-skizunft.de

0551 - 5 74 85

Fax 05 51-48 65 60

---

## Vorstand, Schriftführung / Fachwart Volleyball

Hartmut Mäcker

hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de

05 51-8 24 08



## Vorstand, Bereich Öffentlichkeitsarbeit/ Fachwart Sporttauchen

Susanne Buchmann

susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de

0 55 03 - 80 84 57



## Hüttenwart

Günter Südekum

guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de

0 55 02 - 13 66

0551 - 48 65 60



## Fachwart Ski nordisch / Ski alpin

Zurzeit vakant

Anfragen bitte an info@goettinger-skizunft.de



## Fachwart Fitness-Gymnastik

Hans-Joachim Wettig

hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de

0 55 93 - 93 75 42



## Fachwart Badminton

Andreas Obst

andreas.obst@goettinger-skizunft.de

05 51/4 88 90 59



# Hallenzeiten

Herbst/Winter 2021/22

---



## **Badminton**

**Montag** 19:15 – 22:15 Uhr (Hallenteile 1-2)

**Freitag** 20.30 – 22.00 Uhr (Hallenteile 2+3)

Felix-Klein Gymnasium (FKG)

Böttinger Straße 17 (linke Halle)

---



## **Fitness-Gymnastik**

**Donnerstag** 19.00 – 20.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Volleyball**

**Donnerstag** 20.00 – 22.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG)

Kurt-Huber-Weg 1–5

Einfahrt Königsstieg, Halle I

---



## **Sporttauchen** (Konditionstraining)

**Samstag** 8.45 – 10.00 Uhr

Hallenbad in Nörten-Hardenberg

An der Bunte 4

**Treffen um 8:45, Einlass nur bis 9:00,  
danach ist der Eingang gesperrt!**

---

**An Feiertagen und in den Weihnachtsferien vom 23.12.2021–7.1.2022 bleiben die Sporthallen geschlossen!**

**Die Aktivitäten außerhalb der Hallen sind den einzelnen Beiträgen der Fachwartinnen und Fachwarte zu entnehmen und im Internet unter <http://www.goettinger-skizunft.de> zu finden.**

# Skihütte

Hüttenwart: Günter Südekum

Tel. 0 55 02-13 66, E-Mail: [guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de](mailto:guenter.suedekum@goettinger-skizunft.de)

Skihütte: Bergmannstrost 11, 37444 St. Andreasberg, Tel. 0 55 82/16 69

## Informationen für neue Mitglieder

Bei einer geplanten Übernachtung am Wochenende ist der Hüttenwart bis spätestens donnerstags vorher zu benachrichtigen – u. a. muss die Kurtaxe und die Zahl der Übernachtenden an das Landesamt für Statistik weitergegeben werden. Dies gilt auch für Besitzer eines Dauerschlüssels! Einen **Dauerschlüssel** kann man von Günter Südekum bekommen. Dieser ist gegen ein Schlüsselpfand von 20 Euro für jedes Vereinsmitglied erhältlich. Hierfür ist ein Formblatt zu unterschreiben, das die Hüttenbenutzung regelt.

Die Skihütte liegt gegenüber dem Kurpark und der Einfahrt zur Grube Samson und verfügt über **22 Schlafgelegenheiten in drei Räumen**. Sie hat eine gut eingerichtete Küche (mit Mikrowelle und Geschirrspüler) und einen großen Aufenthaltsraum mit einer gemütlichen Sitzecke. Satelliten-Anlage (ohne Fernseher) und HiFi-Anlage sind vorhanden. Im Keller verfügt die Hütte über zwei Wasch- und Duschräume, Toiletten und einen geräumigen Skikeller. Hinter dem Haus gibt es einen Grill.

Eine Anzahl Langlaufski und Schuhe stehen im Skikeller zum Ausleihen zur Verfügung. Zusätzlich verfügt St. Andreasberg auch über Skiverleihe.



Die Skihütte



Der Aufenthaltsraum



Schlafraum mit Doppelstockbetten



Der Skikeller



## Informationen zu St. Andreasberg

In St. Andreasberg stehen mehr als **44 km Loipe** in unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Sieben verschiedene Rundkurse werden in der Saison täglich präpariert:

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| • Rundkurs Beerberg                     | 3 km  | leicht |
| • Rundkurs Schneewittchenklippen        | 5 km  | leicht |
| • Rundkurs Waage                        | 6 km  | leicht |
| • Loipe Hallenbad-Jordanshöhe-Dreibrode | 3 km  | mittel |
| • Loipe Sonnenberg-Oderteich-Oberbrück  | 5 km  | mittel |
| • Skiwanderung Sonnenberg               | 12 km | mittel |
| • Rundkurs Oderberg                     | 6 km  | schwer |

### 2 Skigebiete runden den Wintersport in Sankt Andreasberg ab:

Das Skigebiet „Matthias-Schmidt-Berg“ mit einer Gesamtlänge von 3200 m, davon 1,2 km leicht, 1 km mittel und 1 km schwer. Der Matthias-Schmidt-Berg, „das alpine Skizentrum“ im Oberharz, hat zwei Doppelsesselbahnen und drei Schlepplifte. Moderne Pistenraupen und zwei Schneekanonen sorgen hier für die Pflege der Hänge.

Das Skigebiet „Sonnenberg“ mit einer Gesamtlänge von 1200 m, davon 400 m leicht und 800 m mittel. Am Sonnenberg befinden sich drei Schlepplifte und ein Ponylift. Dieses Gebiet gilt als schneesicher bis in den Frühling, da es auf 800 m liegt.

Im Kurpark, gleich gegenüber unserer Vereinshütte, befindet sich eine **beleuchtete Rodelwiese mit Snowtubing-Anlage**, die bei Bedarf auch mit einer Schneekanone beschneit wird. Musik und eine Glühweinbude gibt es hier fast den ganzen Winter.

*Euer Hüttenwart*

**Hinweis:** Winterbereifung und Schneeketten sind bei kurzfristigem Schneeeinbruch dringend erforderlich und teilweise vorgeschrieben!

# Badminton

---

Fachwart Badminton: Andreas Obst

Tel. 05 51/4 88 90 59, E-Mail [andreas.obst@goettinger-skizunft.de](mailto:andreas.obst@goettinger-skizunft.de)

---

## **Liebe Badmintonfreundinnen und -freunde,**

das Wichtigste zuerst: Wir sind wieder im Normalmodus. Stand heute (14.11.2021) stellt sich zwar die Frage, wie lange das wohl noch gut geht (ihr wisst schon ...), aber aktuell gilt: Es wird ganz normal Badminton gespielt.

Normal heißt auch, dass wir uns mitten in der Punktspielsaison befinden, und zwar tatsächlich in der **Bezirksklasse**. Im Bericht des letzten Skizunft-Journals habe ich darüber geschrieben, dass dies noch nicht ganz sicher sei. Aber zum Saisonstart haben wir doch eine Mannschaft zusammen bekommen. Der Start am ersten Punktspieltag verlief etwas holprig, sodass wir auch gleich mit zwei Niederlagen die Heimreise antreten mussten. Das Positive daran: Es konnte nur besser werden! Und so kam es auch. Die nächsten beiden Spieltage konnten wir mit Erfolgserlebnissen abschließen. Der vierte Spieltag verlief zwar wieder ohne Sieg für uns, wir haben aber auf jeden Fall bewiesen, dass wir auch in der Bezirksklasse zumindest mithalten können. Das hat auch deutlich die Motivation gesteigert, so dass sich bisher eine zuverlässige Kernmannschaft gefunden hat. Aber auch unsere „Ergänzungsspieler/-innen“ haben ihren Teil dazu beigetragen.

Allerdings ist es auch so, dass der organisatorische Aufwand im Vergleich zur Kreisliga schon erheblich größer ist. Allein die Tatsache, dass die Punktspiele nicht mehr an den Trainingsabenden stattfinden, erfordert viel Abstimmungsbedarf. Gespielt wird – im Abstand von mehreren Wochen – jeweils sonntags ab 10 Uhr, und unsere Fahrten führen uns bis in den Raum Braunschweig. Aber gerade das macht das Ganze ja auch reizvoll, nämlich mal nicht gegen die immer gleichen Mannschaften aus der nächsten Umgebung zu spielen. Und man kann natürlich viel dazulernen. Man wächst mit seinen Herausforderungen ...

Nun zur **Hobbyliga**: Zur Erinnerung – unsere letzte Niederlage in der Hobbyliga datiert vom Februar 2014! Unsere Nicht-Niederlagen-Serie wird auch in dieser Saison halten. Es wird aber leider auch kein Sieg dazukommen. Da wir zu Saisonbeginn vor allem bei den Frauen zahlenmäßig knapp besetzt waren, konnten wir nämlich keine Mannschaft für die Hobbyliga melden. Das wird sich hoffentlich im nächsten Jahr wieder ändern.

Womit wir bei der Mitgliederbewegung wären. Nach anfänglich zögerlichem Neustart nach der Zwangspause lassen sich inzwischen wieder alle mehr oder weniger aktiven Mitglieder beim Training blicken. Die Abgänge halten sich im üblichen Rahmen, hauptsächlich wegen Fortzügen aus Göttingen aus beruflichen Gründen. Erfreulicherweise haben wir ganz aktuell auch Zugänge, und zwar im Damenbereich. Vielleicht wird das mit der Hobbyliga im nächsten Jahr doch noch etwas.

In meinem E-Mail-Verteiler mit den „aktiven“ Mitgliedern der Badmintonsparte stehen übrigens derzeit 28 Personen. Und von diesen 28 habe ich in den letzten Monaten nur 3–4 Personen überhaupt nicht beim **Training** gesehen. Erstaunlicherweise stehen aber an den Trainingsabenden nie mehr als ca. 12 Spielerinnen und Spieler auf den Plätzen. Es wird anscheinend fleißig rotiert. Kommen an einem Trainingsabend 12 Leute, sind von diesen 12 beim nächsten Training vielleicht nur noch sieben dabei, aber dafür wieder fünf andere. Toll wäre es, wenn sich alle dazu entschließen könnten, konstanter zum sozialen und sportlichen Höhepunkt der Woche zu kommen. Ist schließlich der schönste Sport der Welt.

Eine Sache liegt mir noch besonders am Herzen: Damit dieser Sport bei uns im Verein überhaupt ausgeübt werden kann, muss es natürlich auch Leute geben, die in ihrer Freizeit das Ganze organisieren, sprich: ehrenamtlich (also ohne Bezahlung!) tätig werden. Ich rede nicht nur von mir, sondern vor allem von den Mitgliedern des Vorstands, deren Arbeit sich für die meisten Vereinsmitglieder im Hintergrund abspielt. Diese Arbeit ist aber unverzichtbar, um in geregelter Rahmen Sport für alle zu organisieren. Ich möchte noch einmal betonen: Wir sind kein kommerzieller Anbieter wie beispielsweise ein Fitnessstudio. Die Mitgliedsbeiträge werden also dafür

verwendet, die anfallenden Kosten zumindest zu decken, und nicht, um Gewinn zu machen. Kosten und auch die Arbeit im Hintergrund fallen aber auch an, wenn aus bekannten Gründen (wie in den letzten Monaten) kein Training stattfinden kann.

Warum ich dies schreibe? Aus meiner Sicht verdient diese ehrenamtliche Tätigkeit auch Anerkennung und Unterstützung. Diese Anerkennung könnt ihr zum Beispiel dadurch zeigen, dass ihr zu der turnusmäßig stattfindenden Mitgliederversammlung kommt und erfahrt, was im Verein und den einzelnen Sparten alles stattfindet. Alle Spartenleiter/-innen berichten aus ihren Abteilungen. Ein wichtiger Punkt auf dieser Versammlung ist die Wahl der jeweiligen Funktionsträger. Ich finde es äußerst seltsam, wenn zu der Mitgliederversammlung ausschließlich die Leute kommen, die quasi kommen müssen, weil sie ja Funktionsträger sind, und sich dann wiederum gegenseitig in das Amt wählen. Um nicht falsch verstanden zu werden: Dies ist kein Aufruf, sich in ein Amt wählen zu lassen, sondern schlichtweg, dabei zu sein, Interesse zu zeigen und zu wählen. Stellt euch vor, bei der nächsten Bundestagswahl geht keiner ins Wahllokal, sondern es wählen lediglich die Abgeordneten, die sowieso schon im Bundestag sitzen. Die Wahl wäre eine Farce. Auch mit Demokratie hat das nichts zu tun. Mein Appell an euch: Kommt zur Mitgliederversammlung. Je mehr „normale“ Mitglieder kommen, umso interessanter wird es auch. Schließlich findet die Versammlung in einem Restaurant statt, so dass man das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden kann. Zu der nächsten Versammlung (Anfang 2022) werdet ihr natürlich extra eingeladen.

*Weiterhin viel Spaß beim Badminton wünscht euch  
Andreas Obst*

Unsere aktuellen **Trainingszeiten** in der Sporthalle II des Felix-Klein-Gymnasiums, Böttinger Straße 17:

**Montags, 19:15 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 1+2)**

**Freitags, 20:30 bis 22:00 Uhr (Hallenteile 2+3)**

# Volleyball

---

Fachwart Volleyball: Hartmut Mäcker

Tel. 05 51 / 8 24 08, E-Mail [hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de](mailto:hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de)

---

## Hallo Doppelb(I)ocker!

„Die Corona-Pandemie hat uns nach wie vor voll im Griff! Nachdem die Zahlen in den Sommermonaten wie erwartet gering waren, sind sie nun wieder rasant angestiegen (...)“ Das habe ich vor einem Jahr geschrieben und das gilt leider auch heute noch!

Seit Mai ist zwar das Training durchaus wieder möglich, jedoch sind die Teilnehmerzahlen häufig so gering, dass wir absagen müssen. Dies liegt auch daran, dass wir Spieler aus dem medizinischen Bereich haben, die das Risiko einer Ansteckung nicht eingehen wollen. Unsere Halle ist mittlerweile renoviert und hat u. a. tolle neue Duschen! Alles wäre also bereit – nur die Teilnehmer fehlen ...



ccnull.de

Im Wesentlichen sind die folgenden Regeln zu beachten:

- **Ab einer Inzidenz von >50 gilt ein 3G-Nachweis!**
- Beim Betreten und Verlassen der Halle ist ein **Mundschutz** zu tragen. Dieser darf erst in der Umkleidekabine abgenommen werden.
- Es ist auf ausreichend großen **Abstand** zwischen allen Personen (mind. zwei Meter), die nicht zum eigenen Hausstand gehören, zu achten.
- Die Durchführung aller sportlichen Betätigungen soll kontaktfrei erfolgen, d. h. Abklatschen u. ä. ist verboten.
- **Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen** sind konsequent einzuhalten.
- **Umkleiden und Duschräume** dürfen genutzt werden. Hier soll weiterhin besonders auf die Hygiene- und Abstandsregeln geachtet werden.

## Termine

- **9.12.2021:** Oh ja, dieses Jahr soll es wieder eine Gräulichparty geben! Im Schinderhannes ist dafür ein Raum reserviert, wo ab 21 Uhr getafelt und gewürfelt werden soll, was das Zeug hält.
- **Winter 2022:** Boßeln – alles Weitere folgt, sobald ein Termin steht!

*Hartmut Mäcker*

# Fitness-Gymnastik

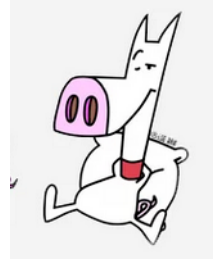
Fachwart Fitness-Gymnastik: Hans-Joachim Wettig

Tel. 0 55 93 / 93 75 42, E-Mail [hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de](mailto:hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de)

## Gesundheit braucht Bewegung in jedem Alter

### Überwinde deinen inneren Schweinehund

Jede\*r kennt ihn. Und er sieht ja auch so sympathisch aus: der innere Schweinehund. Er hält uns gerne mal davon ab, die Treppe statt den Aufzug zu nutzen oder er hindert uns am Abend nach getaner Arbeit, die geplante Sporteinheit zu absolvieren.



### Entscheide Dich: „Überwinden“...

Wie gerne würden wir ihn an den passenden Stellen einfach überwinden. Das ist allerdings gar nicht so einfach wie es im ersten Moment erscheint. Dabei sind körperliche Aktivitäten das A und O für mehr Wohlbefinden und für eine nachhaltige Lebensqualität und das in jedem Alter.

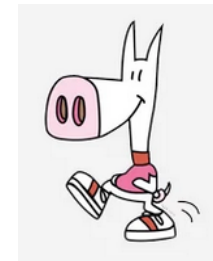
Ich will fit in den Frühling starten! Das nimmt sich doch fast Jede\*r jedes Jahr vor. Aber was heißt denn aber eigentlich fit?



### ... oder „Mitnehmen“

Sich fit zu fühlen und fit zu sein heißt, über ausreichende Kondition zu verfügen. Die Grundeigenschaften der Kondition sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Diese Eigenschaften werden in unseren Fitness-Stunden mit immer wechselnden Schwerpunkten trainiert.

Meistens ist der Geist willig und das Fleisch schwach – wer kennt das nicht? Diese Hürde nehmen wir jedoch mit Schwung – denn in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß!



(Bildnachweis: LSB NRW)

## Fitness Tubes, die unterschätzten Alleskönner



Am 28.10.2021 haben wir bereits mit einem Fitness-Tube-Workout mit einer geplanten Dauer von 4–6 Wochen begonnen.

Neben Kurzhanteln ist das sogenannte Tube oder auch Resistance Band eines der besten und vielseitigsten Trainingsgeräte auch für zu Hause, im Urlaub oder unterwegs. Mit dem richtigen Tube in der Tasche gibt es also keine Ausrede mehr, ihr könnt immer und überall trainieren.

Um das Training mit den Tubes besser kennenzulernen und damit du sehen kannst, was für Übungen wirklich möglich sind, komm doch einfach mal bei uns vorbei. Bei diesem Training geht es um ein intensives Ganzkörper-Workout. Es ist ein sehr funktionelles Training für fast alle Muskelgruppen, bei dem darüber hinaus vor allem auch die allgemeine Körperspannung, Bewegungsabläufe und Koordination verbessert werden.

## Tabata: hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht!

Den Abschluss des Jahres 2021 bildet wieder das beliebte Tabata Workout.

Tabata, was ist das eigentlich? Tabata Training ist eine Trainingsart, um seine allgemeine Fitness und Ausdauer zu steigern. Auch für Personen die abnehmen wollen, ist Tabata eine gute Wahl, da es den Fettabbau durch den „Nachbrenneffekt“ stark beschleunigen kann. Ein klassisches Tabata Training dauert 4 Minuten und besteht aus 8 Runden. In jeder Runde wird 20 Sekunden mit voller Kraft trainiert und dann für 10 Sekunden pausiert. Das Ganze dann 8 Mal wiederholen.

Zum Einstieg in diese möglicherweise für Euch neue Trainingsmethode stelle ich Euch einen Zirkel mit verschiedenen, aber einfachen Übungen vor, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden (z. B. Kniebeuge, Liegestütze, Hampelmann ...). Dies hält das Workout recht unkompliziert und ihr könnt Euch völlig auf den Ablauf der Bewegungen konzentrieren.



*Workout: Beispiel Circuit*

*Bist du bereit? Dann bring doch deinen Schweinehund einfach mit ...*



**Donnerstag von 19 bis 20 Uhr**  
**Geschwister-Scholl-Schule**

Kurt-Huber-Weg 1-5  
Königsstieg 130, 37081 Göttingen  
Einfahrt Königsstieg, Halle I

*Hans-Joachim Wettig*



# Sporttauchen

---

Fachwartin Sporttauchen: Susanne Buchmann

Tel. 0 55 03 - 80 84 57

E-Mail [susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de](mailto:susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de)

---



**Hallo Quastis,**

**nun neigt sich das Jahr schon dem Ende zu** – und die Corona-Zahlen klettern wieder steil nach oben. Ach, erinnert Ihr Euch noch, wie schön das früher in alten Zeiten war? Aber es hilft nichts, da müssen wir wohl noch einmal durch und vielleicht kehrt irgendwann ja doch wieder etwas mehr Normalität ein – so wie wir sie gewohnt waren.

Immerhin konnte seit dem letzten Journal der Trainingsbetrieb im Hallenbad wieder aufgenommen und bislang ohne Unterbrechungen umgesetzt werden. Und wir haben uns trotz aller offenen Fragen im Tauchteam zusammengesetzt und eine Planung für 2022 entworfen. Aber dazu später mehr.

## Training im Hallenbad

Für das Training gibt es inzwischen vom Hallenbad die Vorgabe, dass nur Geimpften oder Genesenen (also 2G) der Zutritt zum Hallenbad gestattet ist. Einzige Ausnahme sind Jugendliche unter 18 Jahren, die regelmäßig in der Schule getestet werden. Wer also erstmals zum Training erscheint, muss einen entsprechenden Nachweis vorlegen bzw. Jugendliche eine Bestätigung des letzten Testtermins. Wir dokumentieren das dann in der Anwesenheitsliste, die weiterhin geführt werden muss. Die **Anwesenheit** der Teilnehmer wird vor dem Trainingsbeginn vom Trainer in einer **Liste** mit Namen, Anschrift und Telefonnummer erfasst, die vier Wochen bei der Spartenleitung aufbewahrt wird. Dieses Vorgehen ist für die Nachverfolgung möglicher Infektionsketten notwendig. Im Falle einer nachgewiesenen Infektion bei einem Trainingsteilnehmer werden die Daten in Form der Liste an das zuständige Gesundheitsamt weitergegeben. Wer damit nicht einverstanden ist, kann leider nicht am Training teilnehmen.

**Grundsätzlich gilt nach wie vor:**

Wer **Krankheitssymptome** wie Schnupfen, Fieber, trockener Husten, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Durchfall, Bindehautentzündung, Kopf-

schmerzen, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns hat, **nimmt nicht am Training teil!!!**

Im Hallenbad selbst ist weiterhin der Abstand von 1,5 m sowie das Tragen einer Maske bis zur Umkleide einzuhalten. Die Duschen sind wieder freigegeben, so dass jetzt mit genügend Abstand auch vier Personen gleichzeitig duschen können. Beim Umkleiden muss in den Kabinen der Mindestabstand eingehalten werden.

Unser Trainingskonzept haben wir an die geänderten Bedingungen angepasst. Im Becken ist bei Stopps ein Abstand von 1,5 m einzuhalten. Wir schwimmen nach wie vor in zwei Kreisen, starten aber wie früher wieder am Beckenrand bei den Sprungtürmen. Anmeldungen für die Teilnahme am Training sind nicht mehr erforderlich. Weitere Anpassungen erfolgen beim Training in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl und bei ggf. geänderten Vorgaben.

Hoffen wir mal, dass das Hallenbad aufgrund neuer Corona-Regelungen nicht doch wieder schließen muss. Ggf. erforderliche Änderungen **mache ich weiterhin in der WhatsApp-Gruppe bekannt**. Solange es geht, werden wir den Trainingsbetrieb aufrechterhalten. Wenn Ihr also Lust habt und 2G seid, dann kommt doch einfach wieder zum Training vorbei. Die Bewegung im Wasser tut auch der Seele gut und ist immer noch ein schöner Start in das Wochenende.

## **Rückblick**

Seit dem 3. Juli findet unser Training im Hallenbad wieder jeden Samstag von 9 bis 10 Uhr statt. In den Sommerferien blieb das Hallenbad diesmal auch geöffnet, so dass alle Teilnehmenden seitdem schon wieder ein wenig an ihrer Kondition arbeiten konnten. Und nach der langen Pause macht das Schwimmen noch mehr Spaß – auch wenn man dafür samstags früher aufstehen muss. Darüber hinaus haben wir im August und September zweimal ein Schnuppertauchen angeboten, das gut angenommen wurde.

Im August und Oktober konnten wir aufgrund der niedrigen Infektionszahlen auch unsere geplanten **Ausfahrten** umsetzen.

Vom 20. bis 22.8. waren wir mal wieder am **Hufeisensee in Halle**. Die Übernachtungsmöglichkeiten dort sind nach wie vor sehr angenehm und bieten auch unter Pandemiebedingungen ausreichend Platz. Zudem kann das eigene Wohnmobil/-wagen mitgebracht oder im Zelt übernachtet werden.



Das Wetter meinte es gut mit uns und der Grill kam erneut zum Einsatz. Die Sicht war dieses Jahr nicht ganz so gut wie in anderen Jahren. Und dieses Jahr scheinen auch alle Mücken aus ihren Lagerplätzen geschlüpft zu sein, denn man konnte sich gar nicht so schnell anziehen, ohne von den Biestern erwischt zu werden – aber so ist das halt mit der freien Natur. Immerhin solange man das Neopren anbehalten hat, waren sie in ihren Aktivitäten ausgebremst. Trotzdem war es nach der langen Zeit ein schönes Wochenende und es hat Spaß gemacht wieder einmal mit einer Gruppe zum Tauchen unterwegs zu sein.

Vom 8. bis 10.10. sind wir mit einer kleineren Gruppe nach **Hemmoor** gefahren. Die Tauchbasis durfte ihre Türen wieder öffnen und auch die Ferienwohnungen standen irgendwann wieder zur Vermietung offen. Wir haben uns für die XXL-Ferienwohnung entschieden und es nicht bereut. Die Wohnungen im ehemaligen Verwaltungsgebäude des Kreideabbaus sind inzwischen alle renoviert, modernisiert und gut ausgestattet. Kann ich nur empfehlen, vor allem, weil sie auch während der Hauptsaison deutlich bezahlbarer als die Ferienhäuser auf dem Seegelände sind. Die Sicht war atemberaubend! So gut und so weit konnte ich die letzten Jahre in Hemmoor nicht blicken, so dass dieses Mal auch Details zu sehen waren, die davor im Nebel verborgen blieben. Das Wasser war frisch, aber Forellen und Barsche fühlen sich dort noch immer wohl. Dem See zumindest hat die Corona-bedingte Zwangspause sehr gut getan.



## Weiteres

**Die Ausleihe von Vereinsausrüstung** ist grundsätzlich möglich. Ausgeliehene Atemregler desinfizieren wir, Anzüge etc. müssen vor der Rückgabe von Euch gewaschen werden. Solltet Ihr Euch für privates Tauchen Ausrüstung ausleihen wollen, dann geht das wieder über den üblichen Weg: Voranmeldung bis Mittwochabend bei Marco (0151/12 04 92 50) oder über die WhatsApp-Gruppe und Abholung am Donnerstagabend.

Unser **Kompressor** brauchte dieses Jahr auch ein wenig Unterstützung: Korrosion und alterungsbedingter Verschleiß haben den Anzeige-Instrumenten zugesetzt, so dass diese ausgetauscht werden mussten. Die Anzeige funktioniert nun wieder einwandfrei, so dass immer genügend Luft in die Flaschen gefüllt werden kann. Flaschenfüllungen sind wie gewohnt möglich.



Noch nicht in der **WhatsApp-Gruppe** eingetragen? Vereinsmitglieder können sich immer noch per E-Mail bei Heike (**heike.zipfel@goettinger-skizunft.de**) unter Angabe ihrer Handynummer anmelden.

Wer nicht mit WhatsApp arbeiten möchte/kann, ist eingeladen, **per E-Mail** (**susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de**) Kontakt mit mir aufzunehmen und sich auf diesem Weg über die weiteren Entwicklungen zu informieren.

## Termine für 2022

Im Tauchteam denken wir positiv und haben uns deshalb für das kommende Jahr vorgenommen, wieder einen Ausbildungskurs für den „Einstern“ (ab 14 Jahre) anzubieten. Der VDST hat jetzt die **German Diver Licence (GDL)** im Programm. Sie wird vom Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST) durch seine Tauchlehrerinnen und -lehrer ausgebildet, ist nach ISO-Standards und von der EUF zertifiziert, damit ist sie weltweit gültig. Inhaltlich hat sich nichts geändert: GDL ist die Neubezeichnung

und der internationale Titel des traditionellen Begriffs „DTSA – Deutsches Tauchsportabzeichen“ und beinhaltet alle Elemente der bekannten DTSA-Ausbildung und Brevetierung.

Der Kurs besteht aus einem theoretischen und zwei praktischen Teilen (Pool + Freiwasser). Folgende Theorie-Termine in unserem Vereinsheim in Göttingen sind vorgesehen, wenn sich ausreichend Teilnehmende finden:

**Theorie** (mittwochs von 18 bis 20 Uhr): 9.2., 16.2., 23.2., 3.3. und 9.3.2022

**Theorie-Prüfung** am 30.3.2022

Die Pool-Ausbildung findet im Hallenbad Nörten-Hardenberg statt, sofern das Hallenbad geöffnet bleibt. Hier werden zunächst die grundlegenden Fertigkeiten für das Tauchen im Freigewässer geübt. Folgende Termine sind geplant:

**Pool-Ausbildung** (samstags von 8:30 bis 10 Uhr): 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3.2022

Die Termine für die **Freiwasserausbildung** stimmen wir dann direkt mit allen Teilnehmenden ab. Sofern möglich wollen wir diese an 2-3 Wochenenden absolvieren. Grundsätzlich haben wir nach der Theorieprüfung 18 Monate Zeit, um alle Ausbildungstauchgänge erfolgreich zu absolvieren.

Aufgrund der aktuellen Lage müsst Ihr für eine Teilnahme geimpft oder genesen sein bzw. unter 18 mit Testnachweis. Zudem benötigt ihr spätestens zum Beginn der Ausbildung im Schwimmbad eine gültige Tauchtauglichkeit. Da viele Ärzte überlastet sind, bitte rechtzeitig einen Termin vereinbaren. Weitere Informationen sowie ein Tauchtauglichkeits-Formular findet Ihr auf der Homepage des VDST.

Die Kosten für die Theorie und Hallenbadausbildung betragen 150 Euro. Danach erhaltet Ihr bereits ein erstes Brevet, den Basic Diver. Für die Fortsetzung zum GDL\* müsst Ihr mit ungefähr 200 Euro rechnen. Für Vereinsjugendliche gibt es einen ermäßigten Preis. Näheres dazu und auch zur Organisation oder inhaltlichen Fragen erhaltet Ihr gern auf Anfrage bei mir. Einfach eine E-Mail schreiben an [susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de](mailto:susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de).

Interessierte können sich ab sofort ebenfalls per E-Mail bei mir für den Tauchkurs anmelden. Anmeldeschluss ist der **15.1.2022**.

Für alle, die in ihrer Ausbildung weitermachen möchten: Wir planen, den Ausbildungsverbund Südniedersachsen (TG Northeim, USC Seegurke und Göttinger Skizunft) zu reaktivieren und **Aufbaukurse** wie z. B. Orientierung, Gruppenführung, Nachttauchen im nächsten Jahr wieder anzubieten. Leider standen noch keine konkreten Kursthemen und Termine bis zur Drucklegung des Journals fest. Infos erfolgen über die Homepage oder Ihr mailt mich einfach Anfang nächsten Jahres dazu an.

Die genaue Beschreibung der Inhalte und Durchführung zum Tauchschein und zu den Aufbaukursen findet Ihr auf der Homepage des VDST. **Für alle Kurse gilt:** sie finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt, bei zu vielen Anmeldungen entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

**Anmeldungen** bitte rechtzeitig (!) an die angegebene Adresse.

**Nähere Infos zum Ablauf** der Kurse erhaltet Ihr, wenn der Kurs stattfindet. Eine gültige Tauchtauglichkeit ist für die Teilnahme verpflichtend.

Das gilt auch für die in 2022 **geplanten Tauchausfahrten:**

26.-29.5.2022      **Hufeisensee/Halle;** Kosten ca. 60,- Euro, Anmeldungen bitte per E-Mail an **susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de** bis spätestens 30.4.2022

18.-21.8.2022      Geplantes Ziel: **Kulkwitzer See bei Leipzig.** Übernachtungsmöglichkeit muss noch organisiert werden. Direkt am See gibt es einen Campingplatz. Die angebotenen Ferienhäuser sind im Sommer nicht für nur zwei Übernachtungen mietbar. Wir suchen nach Alternativen im Umkreis um Leipzig, Kosten noch offen. Aktualisierungen zur Planung werden über WhatsApp kommuniziert. Anmeldungen per Mail bitte bis zum 15.7.2022 an mich.

## Ausblick

Schade, dass es immer noch nicht gelungen ist, der Pandemie ausreichend Einhalt zu gebieten. So bleibt uns auch für das kommende Jahr nur weiterhin das positive Denken und die Hoffnung, dass in 2022 die Lage besser in den Griff bekommen wird. Wir werden jedenfalls sehen, ob etwas mehr Normalität beim Tauchen erreicht werden kann und schauen mit unserer Planung jetzt einfach mal nach vorn – natürlich immer unter Beachtung der jeweiligen Vorgaben und ggf. notwendiger Änderungen.

Tauchen bleibt ein Ausgleichssport bei dem man sich gut entspannen und die Sorgen zumindest für eine Zeit lang hinter sich lassen kann.

*Ich wünsche Euch schon einmal eine schöne Adventszeit, ein geschenkereiches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr!*

*Passt auf Euch auf, lasst Euch boostern und bleibt gesund!*

Susanne



Foto: pixabay

