

Skizunft-Journal

der Göttinger Skizunft e. V.

1/24



Liebe Vereinsmitglieder!

Auf der Mitgliederversammlung war u. a. eine **spartenübergreifende Wanderung** angeregt worden. Es haben sich zwei Organisatorinnen gefunden, die eine Wanderung für jeden Trainingsstand ausgearbeitet und einen Termin festgelegt haben: den **21. Juli**. Ziel ist die **Teufelskanzel** an der Werra.

Weitere Information zur Wanderung und ein Anmeldeformular findet Ihr im Innenteil!



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	8
Hallenzeiten	9
Fitness-Gymnastik	10
Volleyball	20
Badminton	22
Sporttauchen	24

Die Ausgabe 2/24 erscheint voraussichtlich im Dezember 2024..

Vorwort / Termine

Auf der diesjährigen **69. Mitgliederversammlung** gab es neben den üblichen Tagesordnungspunkten keine weiteren Besonderheiten. Die Teilnahme war mit 22 Vereinsmitgliedern erfreulich.

Bei den **Vorstandsposten** wurden Sandra Zipfel und Hartmut Mäcker in ihren Ämtern als Vorstandsmitglieder Sport und Schriftführung bestätigt. Beim Vorstandsamt Öffentlichkeitsarbeit gab es einen Wechsel: Diesen Posten vertritt nun Finn Flügel, der auch für die Inhalte unseres Instagram- und Facebook-Auftritts zuständig ist. Susanne Buchmann wechselt in die Geschäftsführung, so dass der Vorstand nun wieder komplett ist.

Bei den alljährlichen **Neuwahlen der Fachwarte** wurden Susanne Buchmann, Hartmut Mäcker und Hans-Joachim Wettig in ihren Ämtern als Fachwarte für Tauchen, Volleyball und Fitness bestätigt. Susanne und Hansi kündigten an, ihre Ämter das letzte Mal für zwei Jahre auszufüllen. Hier werden also **Nachfolger gesucht!** Skilauf konnte nicht neu besetzt werden, bleibt also weiterhin vakant und wird von Sandra Zipfel als Ansprechpartnerin vertreten.

In diesem Zusammenhang möchte sich der Vorstand noch einmal bei Günter Südekum für seine Zeit als Hüttenwart herzlich bedanken!

Das komplette Protokoll findet Ihr anbei.

Unser neues Vostandsmitglied stellt sich vor:

„Liebe Mitglieder,

mein Name ist Finn-Laurence Flügel und ich habe seit der vergangenen Jahreshauptversammlung die Möglichkeit erhalten, den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit im Vorstand der Skizunft zu vertreten. Für das erbrachte Vertrauen bedanke ich mich und freue mich umso mehr auf eine erfolgreiche Zeit!

Der Göttinger Skizunft Skizunft bin ich bereits vor über fünf Jahren beigetreten, als ich meinen Tauchschein bei den Quastenflossern gelöst habe.

Seitdem bin ich begeistert dabei und freue mich über die unzähligen neuen Erfahrungen, sowie Kontakte die ich bisher machen konnte.

Mit diesem neuen Kapitel hoffe ich, insbesondere durch mediale Präsenz auf unseren neu erstellten Facebook-, sowie Instagram-Accounts neue Mitglieder zu gewinnen, und Menschen zu begeistern sich dem breiten Sportangebot der Skizunft anzuschließen. Des Weiteren sollen auf diesen Accounts regelmäßig Informationen und Beiträge hochgeladen werden, die einen Einblick in die verschiedenen Sparten bieten. Schaut gerne selber vorbei und macht euch ein Bild davon!

Ich freue mich auf die anstehenden Jahre!

Finn-Laurence Flügel

Wandertag der Göttinger Skizunft e.V. am Sonntag, dem 21.07.2024

Geplant ist eine Wanderung zur Teufelskanzel.

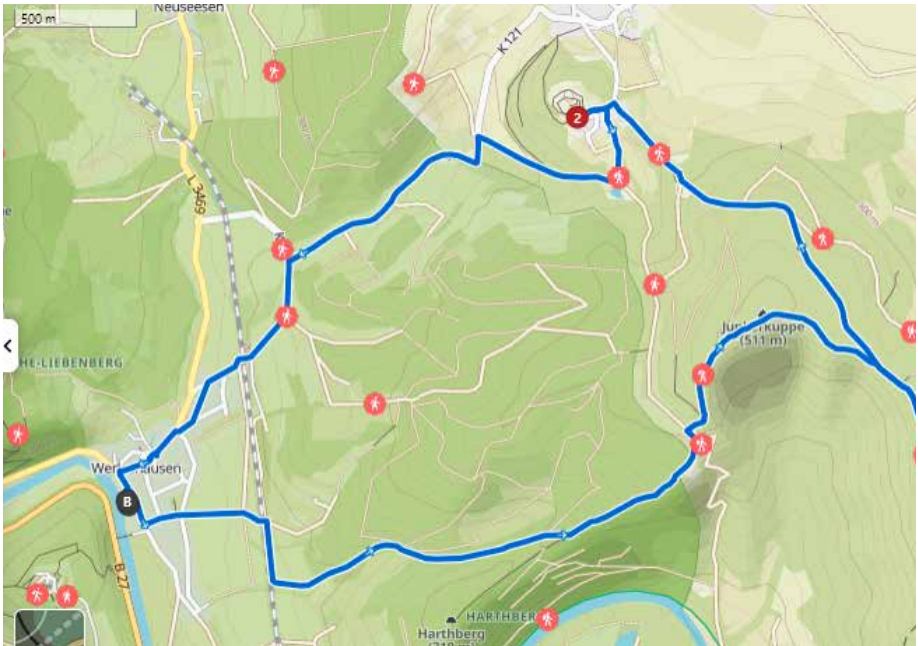
Wer nicht die ganze Route mitlaufen will, kann z. B. von Bornhagen, unterhalb der Burg Hanstein, zur Teufelskanzel kommen, um gemeinsam die Mittagspause und den Besuch der Burg Hanstein mit der Gruppe zu erleben.

Die Gesamtstrecke beträgt ca. 11 km.

Geplanter Verlauf:

- 10 Uhr Treffen auf dem Parkplatz in Werleshausen
- 12 Uhr Teufelskanzel mit Mittagsimbiss – Tisch wird reserviert:
<https://teufelskanzel.de/>
- 13:30 Uhr Aufbruch zur Burg Hanstein
- 14:30 Uhr Burg Hanstein mit Begehung der Burg, Eintritt: 3,50 €:
<http://www.burgruine-hanstein.de/>
- 16 Uhr Werleshausen

Und wer danach noch Lust und Energie hat, kann noch zur Burg Ludwigstein aufsteigen.



Auf der Karte ist die Südroute der Hinweg zur Teufelskanzel, die Nordroute der Rückweg, der uns über die Burg Hanstein zurück zum Parkplatz führt.

Wer teilnehmen möchte, melde sich bitte mit dem beigefügten Bogen bei Annette: annetemuhs@yahoo.de oder Doreen: d_fluegel@gmx.de an. Wichtig für die Organisation sind Infos zur Anzahl der Teilnehmenden, der möglichen gemeinsamen Anreise, der Sammel-Treffpunkte, der Fitness, der Teilnahme an dem gemeinsamen Mittagessen an der Teufelskanzel, der Besuch der Burg Hanstein und weiteres, falls noch Mitteilungsbedarf besteht.

Für das Mittagessen an der Teufelskanzel sollten wir uns als Gruppe anmelden und einen Tisch reservieren.

Wir sind Kooperationsverein – die Göttinger Skizunft hat jetzt ein Fitness-Studioangebot für ihre Mitglieder



Mit Blick auf erweiterte Trainingsmöglichkeiten für alle Mitglieder unseres Vereins hat der Vorstand der Göttinger Skizunft Ende März eine Kooperationsvereinbarung mit dem Fitness-Studio „Weende Vital“, gelegen am Freibad in Weende, unterschrieben.

Das „Weende Vital“ steht für gesundheitsorientierten Fitnesssport mit einer individuellen und zielgerichteten Betreuung. Die Trainer*innen sind Sportwissenschaftler*innen und Sporttherapeuten*innen. Neben einem persönlich abgestimmtem Trainingsplan und einem abwechslungsreichen Angebot an Trainingsgeräten und Kursen, könnt Ihr von einer guten Beratung und Betreuung ausgehen.

Das Angebot an Fitness- und Gesundheitskursen können nur Mitglieder der angeschlossenen Kooperationsvereine wahrnehmen.

Interessiert?

Dann vereinbart doch einfach ein kostenloses Probetraining vor Ort. Dazu müsst Ihr bei der Terminvereinbarung nur mitteilen, dass Ihr Mitglied in der Göttinger Skizunft seid. Die feste Mitgliedschaft im „Weende Vital“ ist dann kostenpflichtig. Nähere Infos findet Ihr unter: <https://weende-vital.de/>

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 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 mit Unterschrift einer der beiden Karteninhaber 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 **Sandra Zipfel (sandra.zipfel@goettinger-skizunft.de)**.



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!

Internet

Die Homepage der Göttinger Skizunft ist unter der Internet-Adresse **http://www.goettinger-skizunft.de** 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.

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 / Fachwartin Sporttauchen

Susanne Buchmann Tel. 05503/808457
susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich Schriftführung / Fachwart Volleyball

Hartmut Mäcker Tel. 0551/82408
hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich Kassenführung

Michael Krause Tel. 0551/57485
michael.krause@goettinger-skizunft.de

Vorstandsmitglied Bereich Öffentlichkeitsarbeit

Finn Flügel Tel.
finn.fluegel@goettinger-skizunft.de

Vorstandsmitglied Bereich Sport / Ansprechpartnerin Skilauf

Sanda Zipfel sandra.zipfel@goettinger-skizunft.de



Vorstandsmitglied Bereich Jugend

Heike Zipfel Tel. 05504/9371271
heike.zipfel@goettinger-skizunft.de

Fachwart Fitness-Gymnastik

Hans-Joachim Wettig Tel. 05593/937542
hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de



Fachwart Badminton

Andreas Obst Tel. 0551/4889059
andreas.obst@goettinger-skizunft.de



Hallenzeiten

Sommer 2024



Badminton

Montag 19:15 – 22:15 Uhr (Hallenteile 1–2)
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 Sommerferien vom 24.06.-02.08.2024 bleiben die Sporthallen geschlossen!

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

Fitness-Gymnastik

Fachwart Fitness-Gymnastik: Hans-Joachim Wettig

Tel. 05593/937542, E-Mail hans-joachim.wettig@goettinger-skizunft.de

Übungen und Tips für einen starken und gesunden Rücken

„Sitzen ist das neue Rauchen!“, so lässt sich die Erkenntnis diverser Studien aus den vergangenen Jahren zusammenfassen. Denn Bewegungsmangel im Alltag schadet nicht nur dem Rücken, sondern beeinträchtigt zum Beispiel auch das Herz-Kreislaufsystem. Erst bei Schmerzen, steifen Muskeln und Co. schenken wir unserem Rücken

die Aufmerksamkeit, die er eigentlich verdient hat. Im Alltag lassen wir unsere Rückengesundheit oft außer Acht: Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu lange oder falsch. Mögliche Folgen können Muskelschwäche und muskuläre Dysbalancen sein, die Beschwerden auslösen.



Bild © Statlue – Fotolia.com

Der gesunde Rücken: Unser stärkendes Gerüst

Er besteht aus Wirbeln, Gelenken, zahlreichen Bandstrukturen, den knorpeligen Bandscheiben, größeren und kleineren Nervensträngen und nicht zuletzt aus der schützenden und stabilisierenden Rückenmuskulatur. Die natürliche Form unseres Rückens wird in der Anatomie als Doppel-S-Form beschrieben: Das bedeutet, dass die natürliche Linie unseres Rückens – von der Seite aus betrachtet – den Linien der Buchstaben S zweimal folgt. Die Halswirbelsäule ist dabei ebenso wie die Lendenwirbelsäule in der natürlichen Stellung leicht nach vorn gebeugt, die Brustwirbelsäule ist physiologisch leicht nach hinten gewölbt. Um Fehlstellungen zu vermeiden gilt es, eine verstärkte Neigung dieser Wirbelsäulenabschnitte (wie dem sogenannten Rundrücken im Bereich der Brustwirbelsäule oder dem Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich) aktiv entgegenzuwirken – und zwar mit der Kraft

der Muskeln! Wie die Muskelspannung die Haltung des unteren Rückens beeinflusst, lässt sich in einigen Übungen erfahren.

Tipps für einen gesunden Rücken im Sitzen

„Sitz doch mal grade!“ Dieser hilfreiche Hinweis geht vielen durch den Kopf, wenn sie am Schreibtisch das lange Sitzen ermüdet. Doch so einfach ist es nicht – denn stures „aufrechtes Sitzen“ ist nicht die richtige Devise. Vielmehr gilt: Es gibt keine richtige und falsche Haltung beim Sitzen, die Dynamik des Wechsels der Sitzhaltung und die allgemeine Bewegung am Arbeitsplatz ist entscheidend! Die Bandscheiben zwischen den Wirbeln werden dann am besten entlastet und versorgt, wenn Sie die Sitzposition häufig variieren. Es ist also durchaus erlaubt, sich auch einmal kurz zu entspannen und den Rücken anzulehnen, wenn danach eine Phase der aktiven Anspannung folgt. Also häufiges Wechseln der Sitzposition. Lange Zeit wurde rückengeplagten Büromitarbeitern der Pezzi-Gymnastikball oder ein Bürostuhl mit einem Sitzkugellager empfohlen – heute weiß man: Das ist eine Überforderung für ungeübte Rückenmuskeln! Besser ist es, die Position auf einem gut eingestellten und ergonomischen Stuhl selbst aktiv zu verändern (wie zum Beispiel durch das Sitzen auf der Stuhlkante im Wechsel mit einer passiveren Sitzhaltung).

Doch auch bei noch so viel Dynamik im Sitzen solltest du versuchen, möglichst oft aufzustehen und sich zu bewegen. Ob es ein kurzer Anruf oder die Besprechung in der Pause ist – nutze jede Möglichkeit, um ein paar Schritte zu gehen.

Der wichtigste Schritt zur Reduzierung von unspezifischen Rückenschmerzen ist, dass du selbst aktiv wirst! Lass nicht zu, dass der Schmerz zum Mittelpunkt deines Lebens wird und richte dich nicht ständig nach deinem Schmerz. Stelle dir die Frage: Habe ich den Schmerz oder hat der Schmerz mich?

Ein starker Rücken verbessert die Haltung, beugt Verspannungen oder Schmerzen vor und verhilft zum Sixpack (vielleicht).

Du leidest unter Rückenschmerzen und möchtest endlich etwas dagegen unternehmen? Ich möchte dazu beitragen, dass du weniger Schmerzen hast, eventuell weniger Schmerzmedikamente einnehmen musst und wieder mehr Freude an Bewegung und somit auch am Leben hast.

Deshalb habe ich einige einfache, aber sehr effektive Übungen zusammengestellt, um dich bei deinem Vorhaben zu unterstützen, endlich etwas gegen den Schmerz zu unternehmen. Mach die Übungen regelmäßig mit und tue etwas gegen deine Rückenprobleme.

Und somit lade ich euch herzlich ein, donnerstags ab 19:00 Uhr beim Training der „Gymnastik-Gruppe“ teilzunehmen.

... also dann treffen wir uns jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule, Königsstieg 130, 37081 Göttingen (Halle I)

Und das Beste ist: Für Skizunft-Mitglieder kostenlos, aber für Deinen Rücken nicht umsonst!



Sport kann auch Spaß machen!

Hans-Joachim Wettig

© Trueffelpix – Fotolia.com

Mit aktiven Rückenübungen kann man Schmerzen vorbeugen. Täglich zehn Minuten für den Rücken halten ihn gesund und beweglich. Wir haben die besten Übungen für ein starkes Rückgrat zusammengestellt. <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/ruecken-training-10-minuten-programm-2009198?tkcm=ab>

10 Rückenübungen für jeden Tag.

Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Übel – dazu gehören auch Rückenschmerzen“, weiß Prof. Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

„In 90 Prozent der Fälle verschwinden die Schmerzen so unspektakulär, wie sie gekommen sind“, sagt Professor Froböse.

„Eigentlich sind Rückenschmerzen so normal wie eine Erkältung, die nach zwei Wochen auch auskuriert ist. Doch das Risiko von chronischen Beschwerden steigt, wenn der Patient aus Furcht vor schmerzhaften Bewegungen in eine Starre verfällt und dadurch den Zustand verschlimmert.“

Denn Passivität provoziert erst die Schmerzspirale: Verkümmern die Muskeln, leidet die Sensomotorik – der Körper büßt sein wichtiges Frühwarnsystem ein. Hingegen trägt Bewegung fast immer zur Genesung bei. Wir stellen euch die zehn besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene vor, die deine Rückseite geschmeidig machen und die Muskulatur stärken.

So geht's: Nimm Dir am besten täglich 10 bis 15 Minuten Zeit: Jede Übung à drei Sätze mit jeweils 10 Wiederholungen.

Stretching-Übungen für den Rücken

Vor einem Workout, zum Cooldown oder als entspannende Abendroutine – Stretchingübungen bereiten deinen Körper auf Belastungen vor, halten die Faszien geschmeidig und unterstützen die Regeneration.

Child's Pose – Fit For Fun

Stretcht: Unteren Rücken

Beachte: Bauch liegt auf den Oberschenkeln auf, Nacken entspannen

Cat Cow – Fit For Fun

Stretcht: Oberen und unteren Rücken, Schultern

Beachte: vollen Bewegungsradius ausnutzen, tief ein- und ausatmen

Down Dog to Plank – Fit For Fun

Stretcht: Oberen und unteren Rücken, Schultern, Gesäß

Beachte: Bauchnabel einziehen und Körperspannung halten

Kneeling Twist – Fit For Fun

Stretcht: Oberen Rücken, Schultern

Beachte: Hüfte bleibt gerade, Schulter und Kopf auf dem Boden ablegen

Slider – Fit For Fun

Stretcht: Unteren Rücken, Gesäß, Oberschenkel

Beachte: Schultern nach hinten unten ziehen, Nacken entspannen

Kräftigungsübungen für den Rücken

Um deine Muskulatur im Rücken zu stärken, sind Kraftübungen ideal. Wir zeigen fünf Varianten, die du wahlweise mit oder ohne Equipment ausführen kannst. Für unsere Übungen benötigst du optional einen Gymnastikball und Hanteln oder zwei kleine Kettlebells.

Superman

Trainiert: Oberen und unteren Rücken, Gesäß, hintere Oberschenkel

Beachte: Schultern nach hinten unten ziehen, Nacken entspannen, Blick zum Boden

Push Up to Child's Pose

Trainiert: Oberen und unteren Rücken, Schultern, Arme

Beachte: Bauchnabel einziehen, Spannung halten, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule

Standwaage mit Rudern

Trainiert: Oberen und unteren Rücken, Oberarme, Schultern, Gesäß

Beachte: Standbein leicht beugen, Becken parallel zum Boden

Flys auf dem Gymnastikball

Trainiert: Oberen Rücken, Schultern, Arme

Beachte: Schultern nach hinten unten ziehen, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule

Hip Thrust – Fit For Fun

Trainiert: Unteren Rücken, Gesäß, hintere Oberschenkel

Beachte: Po anspannen beim Anheben, Becken weit zur Decke schieben

Tipps für einen gesunden Rücken

Ein langer Tag am Schreibtisch macht müde und steif. Die Schultern hängen nach vorn, die Haltung ist gebückt.

Wenn Du Dich an folgende Tipps hältst, tust du deinem Kreuz etwas Gutes – auch wenn mal keine Zeit für ein Workout ist.

- **Öfter mal aufstehen:** Ordne nicht alle Arbeitsmaterialien um Dich herum an. Platziere Gegenstände, die Du regelmäßig benötigst, ruhig außerhalb der Reichweite.
- **Telefonieren im Stehen:** Hält fit, außerdem ist man im Stehen ein aktiverer und aufmerksamerer Gesprächspartner.
- **Besser denken:** Konzeptionelle und strategische Überlegungen kann man wunderbar im Stehen entwickeln. Oder – noch besser – während man im Zimmer auf und ab geht.
- **Steh-Meetings:** Kurze Konferenzen lassen sich im Stehen durchführen, was sich im Übrigen auch positiv auf deren Effektivität auswirkt, denn langwierige Monologe funktionieren im Stehen nicht so gut.

- **Spaziergang:** Verlasse in der Mittagspause den Arbeitsplatz für einen leichten, vitaminreichen Snack außer Haus. Für Selbstver-sorger: Plane einen 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen ein.
- **Rechtzeitig aussteigen:** Wenn Du mit öffentlichen Verkehrsmit-teln un-terwegs bist: Steige ein, zwei Stationen früher aus und ge-he den Rest der Strecke zu Fuß. Autofahrer: nicht vor der Haustür parken, sondern weiter weg. Außerdem gilt, Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren.
- **Trinken: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit** (Mineralwasser, Früchte- und Kräu-tertees und/oder Fruchtsaftschorle) während eines Arbeitstages wer-den empfohlen. Gesunder Nebeneffekt: Der häufigere Gang zur Toilette bringt dich in Bewegung.
- **Hände weg vom Telefon:** Verwende nicht ausschließlich Telefon und E-Mail für Kontakte innerhalb des Hauses. Statte den Kollegen lieber hin und wieder einen Besuch ab.

Der Begriff Wirbelsäulengymnastik klingt wie etwas, das nur für Menschen im höheren Alter relevant ist. Doch das stimmt nicht: Wirbelsäulengymna-stik ist im Grunde nichts anderes als Rückentraining. Und das ist, gerade in Zeiten von Homeoffice, nicht zu vernachlässigen! Wir haben mit Dr. med. Jan Schilling, Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulen- und Neurochirurgie im Krankenhaus Tabea in Hamburg-Blankenese gesprochen und klären auf, was sich hinter dem Begriff noch verbirgt, was das Training bringt, für wen es geeignet ist und welche Übungen die richtigen sind.

Was ist Wirbelsäulengymnastik?

Wie bereits erwähnt, meint der Begriff eine Art des Rückentrainings. Bei der Wirbelsäulengymnastik werden zwei verschiedene Aspekte miteinander verbunden: Die Kräftigung durch Muskeltraining und die Mobilität, die zu einer Funktionsverbesserung beiträgt.

Jeder zwölfte Fehltag von Erwerbstätigen im Jahr 2019 war laut Gesund-heitsreport 2020 durch Rückenschmerzen verschuldet. Wer im Job und jetzt vor allem auch im Homeoffice den ganzen Tag nur sitzt, darf seine Wirbelsäule nicht vernachlässigen. Jedoch kann auch eine Überbelastung, beispielsweise durch zu schweres Heben, Schmerzen verursachen. Dr. med. Jan Schilling weiß, dass Wirbelsäulengymnastik hier gut als Präventions-maßnahme dient.

Sie vereint die klassischen Elemente des Krafttrainings zum Aufbau einer suffizienten Rumpf- und Rückenmuskulatur mit funktionsverbessernden Elementen, wie man sie zum Beispiel auch aus dem Yoga kennt. In letzter Zeit fließen darüber hinaus Kenntnisse über die Bindegewebsstrukturen (Faszien) vermehrt in das Training für die Wirbelsäule mit ein. Im Großen und Ganzen soll mit Wirbelsäulengymnastik also Folgendes erreicht werden:

- Die Funktionalität der Wirbelsäule soll wieder hergestellt oder erhalten werden.
- Durch den Muskelaufbau soll die eigene Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule trainiert werden.

Lesetipp

Wie entstehen eigentlich Rückenschmerzen?

„Die Hauptgründe für Rückenschmerzen finden sich häufig in den Muskeln, Sehnen und Bändern. Eine einseitige oder auch Überbelastung, sowie längere Inaktivität können zu Beschwerden führen“.

Neben den bereits genannten Faktoren, wie zu langem Sitzen und zu schwerem Heben können auch weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Adipositas und Diabetes Rückenschmerzen begünstigen.

Bandscheibenvorfälle und andere Erkrankungen zählen zu den selteneren strukturellen Ursachen. Diese Schmerzen können lokal zum Beispiel an Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule auftreten, genauso allerdings weiter entfernt in die Hände, Arme oder Beine ausstrahlen.

Hier kann es häufig zu Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen oder einem Taubheitsgefühl kommen. „Bei Problemen der Lendenwirbel können Beschwerden ins Bein oder Gesäß ausstrahlen.“

Sitzt der Ursprung in der Halswirbelsäule hingegen sind Nacken-, Arm-, oder Kopfschmerzen häufige Anzeichen“, erklärt Dr. med. Jan Schilling.

Was kann man gegen Rückenschmerzen tun?

Bei Rückenschmerzen gilt eigentlich immer: Aktivität vor Schonhaltung! Während früher noch das Schonen an erster Stelle stand, rät man heute lieber zu einer Rückkehr in die Alltagsnormalität mit ausreichend Bewegung: „Wer einmal Rückenschmerzen hatte, der weiß, dass der Schmerz nach Ruhephasen am stärksten, jedoch nach Bewegung meist rückläufig ist.“

Man sollte es mit der Bewegung auch nicht übertreiben. Mit nur wenigen gezielten Übungen kann man seinem Rücken und vor allem seiner Wirbelsäule bereits etwas Gutes tun. Wer unter akuten Beschwerden und dauerhaften Rückenproblemen leidet, sollte vor Trainingsbeginn jedoch zunächst einen Facharzt, wie einen Orthopäden, aufzusuchen. Dieser kann eine professionelle Diagnose geben und eventuell ein individuelles Trainingsprogramm verschreiben.

Welche Muskelgruppen sollten trainiert werden?

Wer Rückenschmerzen den Kampf ansagen möchte, darf sich nicht nur auf seine Rückseite konzentrieren. Auch die Bauchmuskulatur trägt einen wesentlichen Teil zu unserer Stabilität bei. Nicht ohne Grund wird demnach oft der Core, also die Körpermitte, ganzheitlich trainiert. Vernachlässigt man seine Bauchmuskulatur, muss der Rücken dieses Defizit ausgleichen. Rückenschmerzen können die Folge sein. „Vor allem der tiefere quere Bauchmuskel ist wichtig, denn über seine Faszie ist er mit der tiefen Rückenmuskulatur verbunden“, erklärt Dr. med. Jan Schilling, „sie bilden funktionell eine Einheit zur Stabilität der Lendenwirbelsäule.“ Außerdem spielen sowohl die Beckenboden- sowie die oberflächliche Rumpfmuskulatur und auch das Zwerchfell mit seinen Muskelgruppen eine tragende Rolle.

Wer sollte Wirbelsäulengymnastik machen?

Jede und jeder! Egal, welche Altersklasse: Wirbelsäulengymnastik ist für alle geeignet. Gerade, weil unsere Gesellschaft ihren Alltag überwiegend sitzend verbringt, sei es, durch Schule oder Job, ist es umso wichtiger, zwischendurch aktiv zu sein. „Je nach Belastungsprofil sind bestimmte Gruppen jedoch besonders prädestiniert und sollten unbedingt mit Wirbelsäulengymnastik starten. Beispielsweise Menschen, die überwiegend sitzende Tätigkeiten am PC ausführen, oder unter Vorbelastungen (Rückenbeschwerden) leiden.“ Wer aktuell noch keine Beschwerden hat, kann sich glücklich schätzen. Damit das aber auch so bleibt, ist es definitiv sinnvoll, mit dem Rücken-training zu starten. Und auch im hohen Alter sollte man dranbleiben, rät unser Experte. Man ist nie zu alt dafür. Auch wenn die Beschwerden schon da sind, ist es in jedem Fall besser, spät zu starten als nie. Wirbelsäulengymnastik ist also für jeden, der langfristig gesund, beweglich und möglichst beschwerdefrei leben möchte.

Was kann man im Alltag zur Prävention tun?

Experte Dr. med. Jan Schilling warnt vor längeren Zwangshaltungen. Ein regelmäßiger Wechsel der Körperhaltung sei sinnvoll. „Ein medizinisch richtiges Sitzen gibt es so leider nicht.“

Bewegung in der Mittagspause sowie nach der Arbeit und ein Stretching sind jedoch ein guter Ausgleich zum langen Sitzen. Grundsätzlich gilt: Aktiv ist besser als passiv. Schilling rät, wann immer es möglich ist, zu Bewegung und auch Belastung.

„Die klassische Rückenschule mit vermeintlich ‘richtigem’ Heben ist heutzutage so nicht mehr uneingeschränkt gültig. Unser Kernproblem im Alltag ist eher die Inaktivität, nicht die Aktivität.“

13 Übungen für einen starken Rücken

1. Walk In & Out – Fit For Fun

Trainiert: mobilisiert den ganzen Körper, stärkt den Core und dehnt die Beintrückseite

Schwierigkeit (SK): Mittel

Beachte: Langsam runter, kurz in der Planke halten, zurückkrabbeln und die Wirbelsäule kontrolliert zurückrollen.

2. World's Best Stretch – Fit For Fun

Trainiert: Mobilisiert und dehnt wirklich nahezu den gesamten Körper

SK: mittel

Beachte: Stolze Haltung, kurz in der Dehnung mit dem Arm oben verweilen

3. Cat & Cow – Fit For Fun

Trainiert: mobilisiert die Wirbelsäule,

SK: leicht

Beachte: Langsam in den Buckel und ins Hohlkreuz kommen, dabei ein- und ausatmen.

4. Plank – Fit For Fun

Trainiert: Bauch, Rücken, Schultern,

SK: mittel

Beachte: Wirbelsäule bildet Linie, Becken nicht durchhängen oder zum Dach, nur so lange halten, wie es sauber möglich ist.

5. Side Plank – Fit For Fun

Trainiert: seitliche Bauchmuskulatur, Rücken, Schultern, SK: mittel

Beachte: Bauch einziehen, alles anspannen, gerade bleiben, atmen nicht vergessen.

6. Side Plank Push-up – Fit For Fun

Trainiert: Oberkörper, Core

SK: schwer

Beachte: Nicht durchhängen, gerade bleiben, Spannung halten.

7. Leg Lift – Fit For Fun

Trainiert: den Bauch,

SK: mittel

Beachte: Der untere Rücken soll auf dem Boden aufliegen, Bauch durchgehend anspannen.

8. Hip Thrusts – Fit For Fun

Trainiert: Po & Beinrückseite, unteren Rücken, Bauch

SK: mittel bis schwer (einbeinig)

Beachte: Po und Bauch sind fest, schnell hoch, langsam absenken. Fortgeschrittene heben ein Bein in die Luft.

9. Dead Bug – Fit For Fun

Trainiert: den Bauch,;

SK: mittel

Beachte: Spannung halten, langsam arbeiten, atmen nicht vergessen.

10. Side Stretch – Fit For Fun

Trainiert: mobilisiert die gesamte Wirbelsäule,

SK: mittel

Beachte: Auf jeder Seite verweilen, langsame Bewegungen machen. Es kann auch mal knacken, aber danach fühlst du dich besser.

11. Side Reach – Fit For Fun

Trainiert: mobilisiert die Lendenwirbelsäule und dehnt den Oberkörper

SK: mittel

Beachte: Rücken bleibt ganz gerade.

12. Chest and Hip Opener – Fit For Fun

Trainiert: dehnt Brust, Schultern und Hüfte schön auf

SK: mittel

Beachte: Knie im rechten Winkel, Rücken gerade, Schultern tief.

13. Child's Pose – Fit For Fun

Trainiert: Streckt den gesamten Rücken

SK: leicht

Beachte: Halte unten etwas inne, du kannst die Knie auch weiter auseinandernehmen, wenn das bequemer ist.

Volleyball

Fachwart Volleyball: Hartmut Mäcker

Tel. 05 51 / 8 24 08, E-Mail hartmut.maecker@goettinger-skizunft.de

Hallo Doppelb(I)ocker!

Auch in diesem Winter war die Halle wieder gut gefüllt! Dank des VC Abfahrt sowie ein paar Gästen waren wir an den Trainingsabenden bis zu 18 Spieler, die in drei Mannschaften im Wechsel bis 15 Punkte gespielt haben.

Das zweite Turnier im vergangenen Jahr beim SFC Harz-Weser hat viel Spaß gemacht und wir haben viel gelernt. Wie beim letzten Mal haben wir zwar nur den letzten Platz belegt. Das ist aber auch kein Wunder, da bei diesem Turnier Mannschaften aus ganz Niedersachsen antreten.

Nun beginnt bald wieder die Beachvolleyball-Saison und ich freue mich auf viele Spiele im Sand zusammen mit dem VC Abfahrt!



Nach einem Jahr Abstinenz war es dann auch mal wieder soweit und wir haben geboßelt! Dieses Mal war jedoch einiges anders:

- Das Auslosen: Stattdessen haben wir versucht, die Gruppen gerecht aufzuteilen – das hat sehr gut geklappt!
- Das Markieren der Personen erfolgte hochprofessionell mit Nummern an Klammern statt mit einem Kajalstift auf Wange oder Stirn.
- Der Weg: Kurz nach dem Start ging's links hoch. Das Geläuf war schwieriger als sonst, aber nicht minder abwechslungsreich.

Es war ein ausgeglichenes Spiel bei bestem Wetter ohne Schött. Lediglich die Punkte flogen hin und her. Zum Schluss hatte das Team „Rot“ einen knappen Vorsprung. Wir einigten uns trotzdem auf ein Unentschieden sowie (noch)

ein gemeinsames Getränk, bevor es den Rest der Strecke zum Landgasthaus Lockemann hinunterging, wo wir Essen vorbestellt hatten und noch ein paar Stunden zusammensaßen.



Alle Termine und sonstige Informationen können auf unserer Homepage unter <http://www.goettinger-skizunft.de> abgerufen werden. Ein Blick auf unsere Seiten lohnt sich immer!

Bei Bedarf werden per E-Mail „**Volley-News**“ versendet. Wer in den Verteiler aufgenommen (oder davon abgemeldet werden will), kann dies unter den untenstehenden Kontaktmöglichkeiten mitteilen.

Hartmut Mäcker

Badminton

Fachwart Badminton: Andreas Obst

Tel. 05 51/4 88 90 59, E-Mail andreas.obst@goettinger-skizunft.de

Liebe Badmintonfreundinnen und -freunde,

eine aus Badminton-Perspektive relativ unspektakuläre Saison geht zu Ende. Aber müssen es immer aufregende Highlights sein oder reicht es nicht schon, wenn alle, die auch wollen, einfach nur Spaß beim wöchentlichen Treffen in der Montagstrainingsrunde haben? Das mag jeder für sich entscheiden. Ich persönlich denke, dass wir uns nicht zu sehr in unserer Routine einnisten sollten. Denn seit einiger Zeit ist ein Trend auszumachen, der eigentlich schon überwunden schien, aber doch immer wieder zurückkommt. Ich rede von der abnehmenden Zahl an aktiven Spielerinnen und Spielern, was sich in der relativ leeren Halle beim Montagstraining bemerkbar macht. Ohne die Sportgruppe von OPEN wäre es manchmal doch sehr einsam. In meinem E-Mail-Verteiler mit den „Aktiven“ stehen inzwischen nur noch 19 Namen, von denen allerdings nur noch 14 (!) sich zumindest gelegentlich beim Training blicken lassen. Leider nie alle gleichzeitig. Klar, wir werden alle nicht jünger, es zwickt hier und da, die beruflichen und familiären Verpflichtungen nehmen Zeit und Kraft in Anspruch. Das Problem ist, dass wir keine gesunde Fluktuation haben. Es treten Mitglieder aus (was ja ganz normal ist), es kommen aber keine neuen nach. Im letzten Skizunft-Journal habe ich noch hochofregt von Neuzugängen bei den Männern berichtet. Die sind leider auch kurz danach schon wieder ausgetreten. Gründe: siehe oben. Früher (als nicht alles besser war!) hielt sich das in Waage, es kamen neue Mitglieder meistens über Mund-zu-Mund-Propaganda zu uns, und die brachten dann oft noch jemanden mit. Ist Badminton out? Wären wir ein kommerzielles Fitness-Studio, müsste am Marketing gearbeitet, das Sportangebot geändert oder das Geschäft aufgegeben werden. Zur Erinnerung: Die „Funktionäre“, auch der Badminton-Fachwart, sind ehrenamtlich tätig. Zumindest ich möchte auch einfach nur Badminton spielen und habe wenig Lust und noch weniger Zeit und Energie, an ausgefeilten Konzepten zu arbeiten.

Falls Euch diese Zeilen irgendwie bekannt vorkommen: Ja, etwas Ähnliches habe ich schon öfter geschrieben. Und bitte versteht dies nicht als Vorwurf, denn Ihr, die Ihr dies lest, kommt ja zum Training. Wir müssten aber noch mehr werden. Also: Was tun? Erste Ansätze gibt es ja. So soll es möglichst bald über Instagram Inhalte geben, die vielleicht etwas mehr Aufmerksamkeit erzeugen. Und aus unserer Runde kamen Ideen für gemeinsame Akti-

onen außerhalb des Badmintons (die allerdings noch nicht ganz spruchreif sind). Wer von Euch aber noch weitere Ideen hat, diese auch aktiv mitgestalten möchte und womöglich Leute kennt, die nur noch einen kleinen Stupser brauchen, um zu unserem Training zu kommen: ans Werk!

Sportlich gibt es auch etwas zu berichten: **Das Kreisliga-Team** hat die Saison auf dem vierten Platz von sieben Mannschaften in der Kreisliga Göttingen/Northeim beendet. Und das mit einer durchaus positiven Bilanz bei fünf Siegen, drei Unentschieden und vier Niederlagen, mit deutlichem Abstand zu den unteren Plätzen. Wir werden auch in der nächsten Saison mit unverändertem Team an den Start gehen.

Das Hobbyliga-Team hat eine sehr erfreuliche Saison gespielt. War man in der letzten Saison noch letzter, wurde diesmal ein zweiter Platz von sechs Mannschaften erspielt! Das Team hat sich gefunden und eingespielt. Umso bedauerlicher, dass voraussichtlich gleich drei Mitspieler aussteigen (müssen). Noch steht in den Sternen, ob in der kommenden Saison wieder ein Team an den Start gehen kann. Es müsste diesmal bei den Männern noch Verstärkung hinzukommen.

Eigentlich wollte ich in dieser Ausgabe des Journals mal wieder von den **Kreismeisterschaften** im Einzel, Doppel und Mixed berichten, die Anfang Mai vom ASC Göttingen ausgerichtet wurden. Leider haben sich auch in diesem Jahr keine unserer Spielerinnen und Spieler dort blicken lassen. Schon das zweite Mal hintereinander. Der Spielmodus war allerdings auch etwas unglücklich. Statt vier Spielklassen wie sonst in den letzten Jahren gab es nur drei Spielklassen A, B, C, wobei Hobby- und Freizeitspieler in C gemeldet wurden, in B sich aber alles von Kreisliga (also unser Niveau) bis hoch zur Bezirksliga tummelte. Die Leistungsunterschiede von der Kreisliga bis zur Bezirksliga sind aber schon ziemlich heftig. Da war es nachvollziehbar, wenn man wenig Lust hatte, sich nur zur Komplettierung des Spielfeldes ohne Aussicht auf vordere Plätze anzumelden.

Trotzdem: Weiterhin viel Spaß beim Badminton! – *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)

Sporttauchen

Fachwartin Sporttauchen: Susanne Buchmann

Tel. 0 55 03 - 80 84 57

E-Mail susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de

Hallo liebe Quastis,

Der Frühling hat begonnen, die ersten Blumen und Bäume blühen schon. Auch wenn die Temperaturen noch sehr schwankend sind, kommt bald wieder die Zeit, in der man auch gern ins Freiwasser geht. Hier erst noch ein kleiner Rückblick auf die letzten Monate.

Was seit dem letzten Journal geschah...

Am 9. November haben wir ein kostenfreies **Schnuppertauchen** im Hallenbad in Nörten durchgeführt. Die Plätze waren recht schnell ausgebucht. Alle Teilnehmenden erhalten beim Schnuppertauchen eine kurze Einführung in die wichtigsten Achtungspunkte, bevor es dann mit unserer Leihausrüstung ins Wasser geht. Jeder Teilnehmende wird dabei einzeln von einem Tauchausbilder betreut und begleitet. Je nachdem wie sicher sich die einzelnen Personen im Wasser fühlen, dürfen sie verschiedene Dinge ausprobieren. So gehen die 15 Minuten meist sehr schnell um. Nach dem Schnuppertauchen gibt es noch eine kleine Abschlussrunde mit allen Beteiligten, die wir auch immer dafür nutzen, Werbung für unseren geplanten Tauchkurs zu machen.

Am 9. Dezember war es wieder soweit – der Nikolaus hat uns im Hallenbad besucht. Dieses Jahr hatte er eine neue Begleitung – eine Elfe. Der langjährige Azubi hat seine Ausbildung abgeschlossen und war anderweitig unterwegs. Nachdem alle Teilnehmenden versichert hatten, dass sie brav waren und ein Weihnachtslied geschmettert wurde, gab es unter Wasser kleine Geschenke zum Abholen.



Das vergangene Jahr haben wir diesmal – auf Wunsch von vielen Mitgliedern der Tauchsparte – kurzentschlossen am 22. Dezember auf dem **Weihnachtsmarkt** in Göttingen ausklingen lassen. Es war ein schöner Abend mit Glühwein und anderen Leckereien. Besonders gefreut haben wir uns, dass auch ehemalige Trainingsteilnehmende dazu gekommen sind.

Am 24. Februar gab es dann ein weiteres **Schnuppertauchen** im Hallenbad. Diesmal waren die Plätze noch schneller ausgebucht und alle Beteiligten hatten viel Spaß dabei. Trotz der großen Beteiligung bei beiden Schnuppertauchterminen gab es leider keine Anmeldungen für den Beginner-Kurs, so dass wir den ab April geplanten Tauchkurs gecancelt haben.

Erwachsenentraining im Hallenbad

Das Training im Hallenbad findet – außer in den Schließzeiten des Hallenbades – inzwischen wieder fast jeden Samstag von 9:00 bis 10:00 Uhr statt. In den letzten Monaten wurde es sehr gut besucht. Mit unserer Mischung aus unterschiedlichen Elementen wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Technik und Apnoe wird es nie langweilig. Jede/r Trainer/in setzt hier seine/ihre eigenen Schwerpunkte und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Wer Lust hat, sich fit zu halten und gern im Wasser ist, kann vorbeikommen und einfach mal mitmachen. Der aktuelle Trainingsplan befindet sich auf unserer Homepage. Änderungen zu Trainingsterminen werden in der Quastenfloster-WhatsApp-Gruppe bekannt gemacht.

Kindertraining

Auch unsere Trainingsgruppe für Kinder ab 8 Jahren findet samstags (außer in den Schulferien) statt und kann gern noch weiteren „Nachwuchs“ vertragen. Unsere Trainer führen die Kids spielerisch und mit Spaß an die Bewegung über und unter Wasser heran und nutzen dafür verschiedene „Spielgeräte“ und Techniken.

Ihr habt oder kennt Kinder ab 8 Jahren, die schwimmen können? Wir laden herzlich dazu ein, unser Angebot samstags einmal auszuprobieren. Für das „Reinschnuppern“ können wir Maske, Schnorchel und Flossen zur Verfügung stellen. Am besten vorher per E-Mail bei mir anmelden, um alles Weitere abzustimmen.

Was weiter geplant ist...

Für 2024 haben wir jetzt noch folgende Termine im Programm:

09.-12.05.24 Tauchausfahrt an den Hufeisensee in Halle

09.11.2024 Schnuppertauchen im Hallenbad

Eine **gültige Tauchtauglichkeit** ist wie immer für die Teilnahme an unseren Aktivitäten **verpflichtend**.

Eine weitere Tauchausfahrt wurde für dieses Jahr nicht geplant. Es gab keine einzige Rückmeldung zum Vorschlag, im Herbst nach Österreich zu fahren.

Aber es gilt: Ihr habt noch eine andere Idee? Dann gern her damit!

Was Internes...

Flaschen-TÜV

Im November letzten Jahres stand für die rund 20 Vereins-Flaschen der TÜV-Termin an. Alle 2,5 Jahre müssen unsere Stahl-Flaschen einer wiederkehrenden Prüfung unterzogen werden. Bei der Untersuchung (Festigkeits-Prüfung) werden die Flaschen (200 bar) mit Wasser gefüllt und auf 300 bar abgedrückt (bei 300 bar-Flaschen entsprechend höher). Danach werden die Flaschen mit Heißluft getrocknet und visuell vom Sachverständigen geprüft. Wird kein Mangel/Schaden festgestellt, erhalten die Flaschen einen Aufkleber und können wieder genutzt werden. Dieses Mal gab es keine Beanstandungen, sodass Euch unsere Auswahl bei den 10 l und 12 l-Flaschen wie gewohnt in der Ausleihe zur Verfügung steht.

Ausleihe von Vereinsausrüstung

Die Ausleihe war und ist weiterhin möglich. Ausgeliehene Atemregler desinfizieren wir, Anzüge etc. müssen vor der Rückgabe von Euch gewaschen werden. Solltet Ihr Euch Ausrüstung ausleihen wollen, dann geht das über den üblichen Weg: Voranmeldung bis Mittwochabend bei Marco (0151-12049250) oder über die WhatsApp-Gruppe und Abholung i. d. R. am Donnerstagabend.

Quastenflosser-WhatsApp-Gruppe

Wer noch nicht in der **Quastenflosser-Gruppe** eingetragen ist, kann sich per E-Mail bei Heike (heike.zipfel@goettinger-skizunft.de) unter Angabe der Handynummer anmelden. Dieses Angebot gilt nur für Vereinsmitglieder.

Wer nicht mit WhatsApp kommunizieren möchte/kann, ist herzlich eingeladen, Kontakt zu mir **per E-Mail** (susanne.buchmann@goettinger-skizunft.de) aufzunehmen.

Was noch...

Ihr möchtet Euch gern ehrenamtlich in unserem Verein/in der Tauchsparte engagieren? Sprecht mich einfach an!

Ansonsten wünsche ich Euch „gut Luft“ sowie sichere und erlebnisreiche Tauchgänge in der anstehenden Saison!

Eure Susanne
Fachwartin Sporttauchen

