

Synchro Jubiläumsgala

Der Oscar geht an...



Hallenbad Flös, Buchs

16. Nov. 19:30 Uhr

17. Nov. 18:00 Uhr

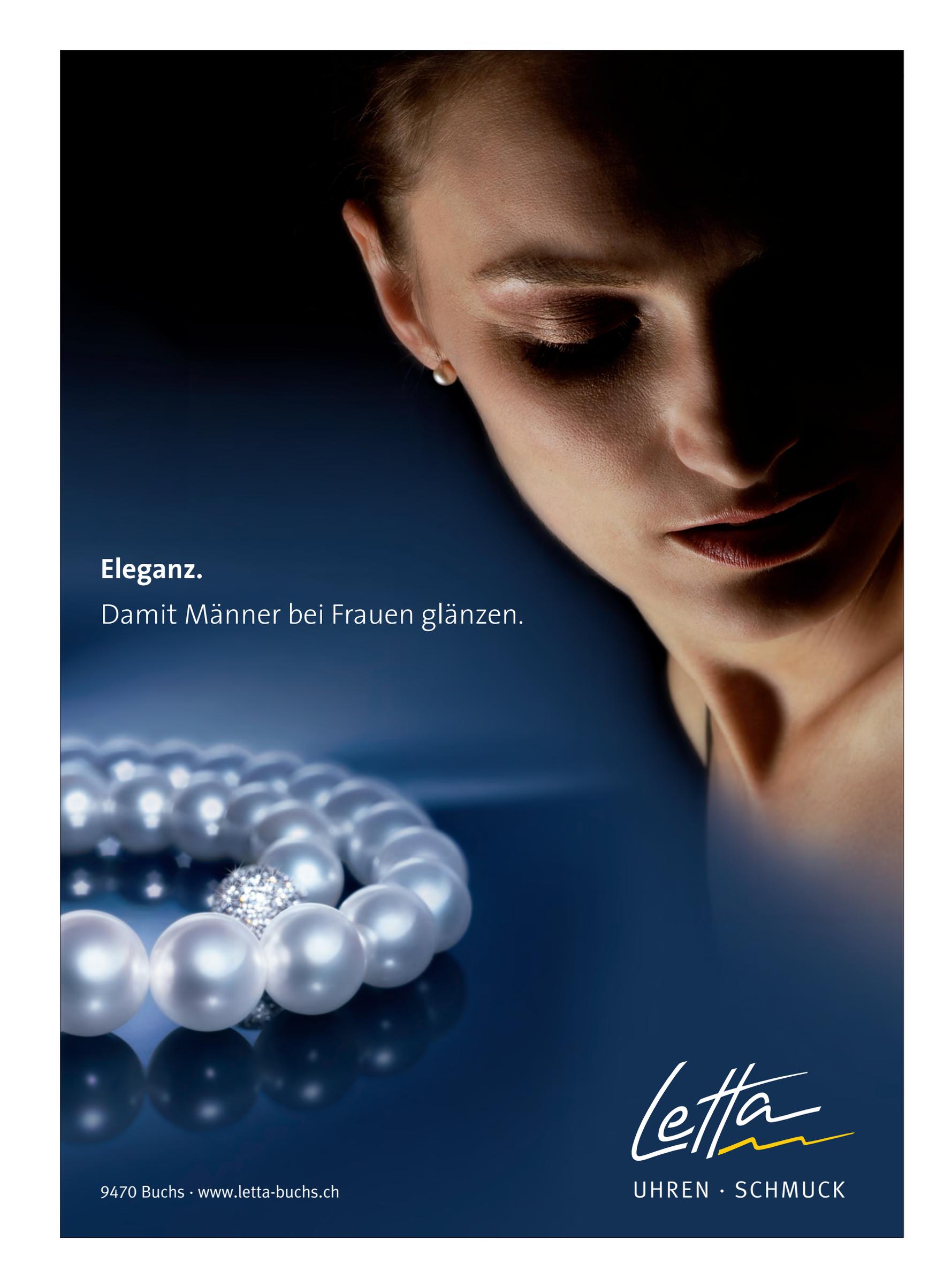
18. Nov. 17:00 Uhr



SCFLÖSBUCHS

**www.scfloesbuchs.ch
079 295 92 99
(13:30 - 15:00 Uhr)**

FESTWIRTSCHAFT



Eleganz.

Damit Männer bei Frauen glänzen.

Letta

UHREN · SCHMUCK

9470 Buchs · www.letta-buchs.ch

Liebe Besucherinnen und Besucher der Jubiläumsgala 2012

30 Jahre in der Vorweihnachtszeit eine Gala aufführen mit vielen jungen Menschen: Das ist eine grossartige Leistung, die nur ein motiviertes Team erbringen kann. Und für diese grosse Leistung des Schwimmclubs Flös Buchs danke ich allen Beteiligten namens des Gemeinderates ganz herzlich!

Synchrschwimmen hat verschiedene Facetten:

- > Einerseits sind die Mädchen und jungen Frauen Spitzensportlerinnen, die für ihren Sport einen riesigen Trainingsaufwand betreiben (ich kann das als Vater einer ehemaligen Synchrschwimmerin sehr gut beurteilen...). Und die Synchrschwimmerinnen des SC Flös Buchs haben Erfolge erzielt. Viele Schweizermeistertitel wurden im Laufe der Zeit erkämpft. Sogar mehrere Olympia-Synchrschwimmerinnen hat der SC Flös Buchs hervorgebracht!
- > Neben dem sportlichen Element hat Synchrschwimmen auch eine künstlerische Seite. Aus diesem Grund sind die Synchrschwimmerinnen ja auch Kulturpreisträgerinnen der Gemeinde Buchs – worauf wir stolz sind.

Dank der sportlichen Erfolge, verbunden mit der Organisation nationaler Schwimmmeisterschaften in Buchs, tragen die Synchrschwimmerinnen erfolgreich dazu bei, den Namen unserer Gemeinde national und international zu verbreiten. Und der Verein trägt mit seinen engagierten Trainerinnen zum Gemeinwohl bei. Mädchen und jungen Frauen der Region wird eine Sportart angeboten, wo sie überregional und schweizerisch Erfolge erzielen können. Synchrschwimmen als Teamsport trägt gleichzeitig viel bei zur Entwicklung der heute immer wichtiger werdenden Sozialkompetenzen. Aber auch die Öffentlichkeit wird bereichert – ein schönes Beispiel ist die Jubiläumsgala...

Vielen Dank allen, die diese wunderbare Jubiläumsgala ermöglichen! Den Schwimmerinnen und ihren Trainerinnen genauso wie dem Organisationsteam und allen Künstlern. Dem Schwimmclub Flös Buchs und den Synchrschwimmerinnen wünsche ich auch in Zukunft viele sportliche Erfolge!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "D. Gut".

Daniel Gut, Gemeindepräsident Buchs



Daniel Gut ist der Gemeindepräsident von Buchs und Vater einer ehemaligen Elite Schwimmerin des SC Flös.

Wie es begann...

Die Erfolgsgeschichte der Flöser Synchronschwimmerinnen basiert auf einer Limmatnixe, die es durch Zufall ins Rheintal verschlug, einem hartnäckigen Präsidenten, und einem Fünfliber. Doch alles schön der Reihe nach:

Der erste Präsident des SC Flös, Fredi Gantenbein, wollte 1972 eine feierliche Eröffnung des Hallenbads Flös und lud die Limmatnixen aus Zürich zu einer Show ein. Mit dabei im Team war ich, wohnhaft seit 1971 in Grabs. Zu den Klängen von Bésame Mucho schwammen wir eine Show in schwarzen Badekostümen, roten Strumpfhosen und schwarzen Handschuhen. Fredi Gantenbein war überwältigt. Er setzte seinen ganzen Charme ein, um mich zu überzeugen, die Leitung einer Kunstschwimmgruppe zu übernehmen und nach dreimaligem Nein, sagte ich zögernd zu, ahnungslos, dass es eine Lebensaufgabe werden würde. So wurde drei Monate später die Kunstschwimmabteilung eröffnet. Die Palmy Girls – acht zehn bis 12-jährige Mädchen – trainierten einmal die Woche. Im ersten Training zeigte ich eine Länge Ballettbein und versprach der ersten Kunstschwimmerin, die das konnte, einen Fünfliber. Trainiert wurde wöchentlich einmal während zwei Stunden! Schnell zeigte es sich, dass das nicht genügte, und wir trainierten dreimal die Woche. In dieser Zeit überzeugte ich Rita Jütz, die von der Leichtathletik kam, mitzumachen. Ein blondes siebenjähriges Mädchen beobachtete unser Tun und wollte unbedingt mitmachen. Es war Karin Singer, die später unsere erste Olympiateilnehmerin wurde. Kurz darauf wechselte ihre Schwester Irene Singer von der Schwimmabteilung zu uns und ihre Mutter Nini Singer, Gymnastikleiterin, kam ebenfalls ins Leiterteam. Irene Singer und Bettina Gantenbein schafften als erste Flöserinnen den Sprung in die Nationalmannschaft.

Während Jahren machten Rita, Nini und ich alle Ausbildungen und der SC Flös hamsterte von Beginn an Medaillen an jeder Meisterschaft. Es waren ja nur drei Clubs! Den entscheidenden Sprung machten die Flöserinnen, als wir 1989 Valerie Luedee (heute: Wunderlin) als bezahlte Trainerin anstellten. Sie brachte neuen Wind und amerikanisches Know-how ins Team. Mit Debbie Erholm (heute: Jütz) machten wir einen weiteren Schritt in der Erfolgsgeschichte. Beide Trainerinnen liessen sich in der Gegend nieder und sind heute noch im Club engagiert. Neben Karin Singer schafften vier Jahre später Rahel Hobi und nochmals acht Jahre später Magdalena Brunner die Qualifikation für die Olympischen Spiele und trugen den Namen des SC Flös Buchs in die weite Welt. Die erste Show fand 1976 statt und wurde bald zum Lebensnerv des SC Flös und zu einem beliebten kulturellen Anlass. 2011 überreichte uns die Gemeinde Buchs sogar den Kulturpreis.

Nach 27 Jahren stetigen Einsatzes fand ich in Monica Wyss-Weder die geeignete Nachfolgerin. Ich bin den Schwimmerinnen Monica, Michelle, Martina, Marina, Bianca, Barbara, Sybille und Katrin unendlich dankbar, dass sie das Feuer meiner Begeisterung unzähligen jungen Mädchen weitergeben. Mein bestes A-Team, das ich je hatte, führt die Flöserinnen nun zu weiteren Erfolgen. Alle Schwimmerinnen, die in der Gegend geblieben sind, sind irgendwie engagiert. Deshalb verpasse ich keine Gala und versuche auch, an jedem Wettkampf in Buchs dabei zu sein. Das Synchronschwimmen ist eine grosse Familie geworden, oft hörte ich: Einmal Synchronschwimmerin, immer Synchronschwimmerin – ein Körnchen Wahrheit ist dabei.

Ohne engagierte Eltern, die unentgeltlich Stunden, Tage und Wochen arbeiteten, vom Präsidenten bis zur Köchin jede Charge übernahmen, wäre das Wunder, heute die 30. Gala präsentieren zu können, nie wahr geworden. Ich gratuliere den heutigen Trainerinnen, Schwimmerinnen und ihren Eltern herzlich und wünsche allen eine unvergessliche Show.



Ursula Palmy ist die Gründerin der Synchronschwimmabteilung des SC Flös. Von 1973 bis 1998 war sie Trainerin (Expertin), Richter (FINA), Mitglied der schweizerischen Fachkommission fürs Synchronschwimmen und schweizerische Pressechefin.

Liebes Publikum, liebe Freunde des Synchronschwimmens

Es freut mich, Sie im Namen des Schwimmclubs Flös zur speziellen 30. Synchronschwimm-Gala zu begrüßen. Die Synchro-Gala und der Flöserfisch, der von der Schwimmabteilung am gleichen Wochenende organisiert wird, gehören seit vielen Jahren zum festen Bestandteil des Jahresprogramms des Schwimmclubs Flös.

Die Show wird jedes Jahr mit viel Engagement der Trainerinnen vorbereitet und organisiert und durch unsere Schwimmerinnen mit viel Fleiss trainiert und vorgeführt. Sie ist ein Anlass voller Elan und Grazie und zeigt den Synchronschwimmsport in all seinen Facetten. Für die künstlerischen Darbietungen haben die Schwimmerinnen im letzten Jahr den Kulturpreis der Gemeinde Buchs erhalten.

Die Durchführung wäre ohne die engagierten Einsätze unserer Trainerinnen, die mit ihren Schwimmerinnen vom Motto bis zum fertigen Programm alles planen und einstudieren, überhaupt nicht möglich. Die Eltern und viele Helferinnen und Helfer stehen in der Cafeteria im Einsatz, bauen die Bühne und Tribünen auf und ab oder sind mit der Technik, Licht und Musik, beschäftigt und unterstützen so unsere Akteurinnen.

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die seit so vielen Jahren für die Gala und den Flöserfisch arbeiten und lade Sie herzlich zu unserer besonderen Jubiläumsgala ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Showprogramm und verbringen Sie mit dem Schwimmclub Flös einige gemütliche Stunden. Wir freuen uns auf Sie.



Rolf Plat ist der Präsident des SC Flös und Vater einer Synchronschwimmerin.



Rolf Plat, Präsident SC Flös Buchs

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Der Vorstand des SC Flös

Romana Rudolf, Daniela Accardi,
Rolf Plat, Barbara Bokstaller,
Claudia Neubauer, Beatrice Buchs,
Claudia Berliat und Katrin Eggenberger.
Nicht auf dem Bild: Thomas Kroll.

Rii-Seez-Net

Surfen, telefonieren und digital fernsehen
im Paket.

ab CHF
69.-/Monat



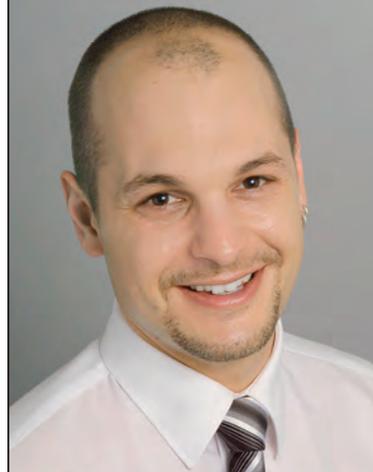
Individuelle Kombiangebote bei
Rii-Seez-Net

www.rii-seez-net.ch
Infoline 081 755 44 99



**GEWINNEN SIE
JEDE WOCHE
EIN TOLLES PRODUKT**

WWW.FRANKENSPALTER.CH



Jan Gantenbein
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
Telefon 081 750 00 22
jan.gantenbein@mobi.ch

Die Mobiliar. *Persönlich
und in Ihrer Nähe.*

Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Buchs-Sargans, Rainer Kostezer
Bahnhofstrasse 7, 9471 Buchs SG1
Telefon 081 750 00 20, Telefax 081 750 00 30
buchs-sargans@mobi.ch, www.mobi.ch

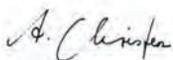
Versuch einer Verbindung

Werden die hauptsächlichlichen Aspekte von Synchronschwimmen heute, 2012, benannt, so sind dies: körperliche und geistige Fitness sowie Beweglichkeit, die Entfaltung künstlerischer Fähigkeiten, die Entwicklung von Ausdruckskraft, Musikalität und Kreativität, die Aufrechterhaltung von Ausdauer, Leistungswille und Durchsetzungsvermögen sowie Belastbarkeit und Teamfähigkeit!

In den Jahren ab 1973, als ich zur ersten Generation der Synchronschwimmerinnen im SC Flös gehörte, war für mich Folgendes von Bedeutung: das Hallenbad Buchs war für mich ein Ort, an dem ich mich unter der Leitung von Ursula Palmy, Rita Jütz und Nini Singer geborgen fühlte, in Verbindung mit dem, was mir als Jugendliche lieb war: die Bewegung im Wasser, Tanz und Musik. Dies jeweils unter strenger und gleichzeitig unterstützender Aufsicht der Bademeister Markus Schmid und Paul Fehr. Unvergesslich bleiben die Trainings am Samstagnachmittag, zuerst im Turnräumli bei der Galerie oben, dann im Wasser unten. Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining gab es damals noch nicht.

Der Vergleich zwischen der offiziellen Beschreibung des Sports mit meinen Erinnerungen führt mich zu einer Überlegung, die ich auch beim Verfolgen der Gruppen- und Duettküren in London 2012 notierte: Musikalität, Emotionalität, Ruhe und auch der unmoderne Begriff der „Sanftheit“ ist nur noch teilweise zu finden. Dafür sehe ich, ganz in Entsprechung des heutigen Verständnisses von Synchronschwimmen, präzise technische Leistungen in Bezug auf die Höhe, das Tempo und die Kombinationen der einzelnen Figuren. Und Verlust der harmonisch, als soziale Einheit schwimmenden Gruppe oder Duos zugunsten von Verzettelung und Vereinzelung in zeitgleichen Figurkonstellationen.

Die 30. Synchronschwimm-Gala bildet die Brücke zwischen den Erinnerungen an die Gründerjahre und den Leistungen der Synchronschwimmerinnen in der heutigen Realität. In Ergänzung zur rasanten Entwicklung der Ansprüche im Synchronschwimmen international bildet die 30. Gala des SC Flös in Buchs lokale Kontinuität ab. Trotz hohen Leistungsansprüchen im internationalen Kontext ist das, was mir damals lieb war, bis heute erhalten geblieben: die Möglichkeit zur Verbindung von Wasser, Tanz und Musik. Für jedes interessierte Mädchen der Region, unabhängig von den hohen Leistungsansprüchen unserer Zeit. Die Möglichkeit, im lokalen Kontext dank des SC Flös für eine der schönsten Sportarten Unterstützung erhalten. Und das seit 39 Jahren. Was für eine Leistung.



Prof. Dr. Andrea Christen



Prof. Dr. Andrea Christen war Synchronschwimmerin der ersten Stunden beim SC Flös und ist heute Leiterin Berufs- und Studienkompetenzen (Erziehungswissenschaften) an der pädagogischen Hochschule des Kantons St. Gallen.

1 Weder, M. (2002).: Synchronschwimmen heute. [Online]. www.scfloesbuchs.ch/synchro/hauptseitesy.htm Accessed: 10.08.12



Aare-Cup 2012, SC Flös Team Jugend II

Shows widerspiegeln den Zeitgeist

1976 fand die erste Gala der Flöser Synchronschwimmerinnen statt. Damals wurden vor allem sogenannte Flachfiguren gezeigt, ganz im Stil der Esther Williams Filme. In den folgenden Jahren waren klassische Weihnachtsshow und Kerzenschwimmen beliebt. Erst Mitte der achtziger Jahre begann man, Choreographien in einheitliche Themen zu verpacken und den Shows einen Titel zu geben, wie zum Beispiel «Hollywood», «Splash-TV» und «Synchron-Charts». Die Shows widerspiegeln den Zeitgeist und führten Jahr für Jahr die Entwicklung des Sports vor Augen. Auch mit «Zirkus Aqua», «Olympia», «West Side Story» und Reisen um die Welt und durch die Zeit wurden jeweils neue Weichen gestellt. 2001 taten sich die Synchronschwimmerinnen mit der Märchenerzählerin Caroline Capiaghi zusammen und setzten die bezaubernde Geschichte der «Mondblume» im Wasser um. Die letzten beiden Shows «Das waren noch Zeiten» und «Wer wird Millionär» waren stark geprägt von den unterhaltsamen Theatereinlagen der Moderatorinnen, die souverän durch den Abend führten.

Und was erwartet Sie dieses Jahr?

Der Oscar geht an...

Zum dreissigjährigen Jubiläum rollen wir den roten Teppich aus. Im Hallenbad Flös treffen sich die Stars und Sternchen, um die Vergabe der Oscars zu feiern. Durch die Nacht der Nächte führen Hollywoods begehrtester Junggeselle George Clooney und Supermodel und immerfröhliche Moderatorin Heidi Klum. Sie stellen die aktuellen Nominierungen vor und küren die Gewinnerinnen und Gewinner des großen Abends. Der SC Flös verspricht eine glamouröse Show mit emotionalen Reden, Tränen, traumhaften Kostümen und vielen Stars, die mit der Oscar-Statue um die Wette glänzen.

Auch jede Menge Prominenz wird erwartet. Christian Büchel, Liechtensteiner Musical Star 2004, wird mit seinem Gesang garantiert begeistern. Vier Olympionikinnen sind Teil der Show (Karin Randegger-Singer, Rahel Michel-Hobi, Magdalena Brunner und Isabelle Rampling) und Ursula Palmy, die Gründerin der Synchronschwimmabteilung des SC Flös, wird für ihr Lebenswerk geehrt. Der SC Flös freut sich darauf, Sie in die Welt des Glanz und Glamour zu entführen. Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie die Show. Die Oscars werden in Kürze vergeben.



Christian Büchel



Isabelle Rampling



Deborah Jütz-Erholm



Marina Lampert-Kersting

Stellvertretend für die zwölf Trainerinnen der Flöser Synchronschwimmerinnen wünschen Ihnen Isabelle Rampling, Debbie Jütz-Erholm und Marina Lampert-Kersting einen wundervollen Abend und gute Unterhaltung.



Ein Schützengarten ist überall.

Nur wer das Besondere sucht, findet auch den Genuss, mit dem ganz gewöhnliche Momente zu wahren Perlen des Alltags werden. Verwöhnen Sie sich und Ihre Freunde darum mit einem herrlich frischen Schützengarten Bier. Zum Wohl.

 **Schützengarten**
Das vortreffliche  Bier.

Die Liechtensteinischen Kraftwerke



Ihr Partner für Reparaturen von
Haushaltsgeräten und
Einbauservice (+423 236 01 55).

LKW
unsere energie

Karin Randegger-Singer



Karin Randegger-Singer, 46 Jahre

Karin hat an den Olympischen Spielen in Los Angeles (1984) und in Seoul (1988) teilgenommen. Sie ist verheiratet mit Dieter Randegger und hat zwei Söhne: Tim und Kai. Sie arbeitet als Schwimmlehrerin an der Schule Horgen und zum Teil im Geschäft von Ehemann Dieter.

Wann hast du mit Synchronschwimmen angefangen und wie bist du dazu gekommen?

Ich habe im Jahr 1974 mit Synchronschwimmen begonnen. Ich wollte eigentlich Kunstturnen machen, jedoch gab es nur Männer-Kunstturnen in Buchs. Schwimmen war okay, aber doch etwas zu eintönig.

Was gefällt dir am Synchronschwimmen?

Die Symbiose zwischen Kraft, Ausdauer, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kunst. Zudem kann man das ganze Arbeiten mit Musik verbinden. (Leider zu meiner Zeit nur ca. zu 40 %, da die Pflicht ca. 60% des Trainingsaufwands beanspruchte). Heute wäre das Synchronschwimmen für mich persönlich noch besser, denn ich war nicht die beste Pflichtschwimmerin.

Du warst bei den Olympischen Spielen in Los Angeles und Seoul dabei. Wie war das für dich?

Zweimal ein megatolles und unvergessliches Ereignis. Zudem zweimal ein sehr erfolgreicher Anlass mit total vier olympischen Diplomen.

Sind die Olympischen Spiele ein Wettkampf wie jeder andere?

Im Bad grundsätzlich ja, wie eine Weltmeisterschaft. Jedoch aber das ganze Umfeld, die Grösse des Anlasses, die vielen anderen Athleten und die Tatsache, dass dieser Wettkampf nur alle vier Jahre stattfindet, machen die OS so speziell und unvergesslich. Der Druck, eine gute Leistung zu zeigen, steigt natürlich auch damit.

Dein schönster Moment im Synchronschwimmen?

Es gab sehr viele schöne Momente. Alle Erfolge (die Misserfolge habe ich vergessen...), die Reisen, die vielen Erlebnisse. Daraus einen einzigen Moment herauszupicken ist für mich schwierig. Es gibt jedoch einen ganz wichtigen "Moment". Ohne das Synchronschwimmen hätte ich meinen heutigen Ehemann, Dieter Randegger, Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft Wasserball, nie kennen und lieben gelernt. Dafür bin ich heute noch täglich dankbar.

Dein traurigster Moment im Synchronschwimmen?

Als meine Schwester Irene als Vierte die Qualifikation OS 1984 (Los Angeles) verpasste.

Was macht eine gute Synchronschwimmerin aus?

Eine Persönlichkeit, welche gewillt ist, hart zu arbeiten und auf vieles zu verzichten.

Hast du einen Tipp für unsere Synchronschwimmerinnen?

Nie aufgeben und mit Freude und Wille die sich selber gesetzten Ziele verfolgen.

Was verbindet dich mit dem SC Flös?

Ich habe meine ganze Jugend im Umfeld des SC Flös Buchs verbracht. Da ich heute am Zürichsee wohne und selber zwei kleine "Spitzensportler" zu betreuen habe (Tim ist im Jugendkader und Kai im Nachwuchskader im Kunstturnen), fehlt mir die Zeit, den Kontakt sehr eng zu pflegen. Aber wann immer ich in Buchs bzw. im Hallenbad Flös bin, fühle ich mich heimisch und viele schöne Erinnerungen prägen meine Gedanken.

Hast du ein Vorbild?

Es gibt viele bewundernswerte Menschen in meinem Umfeld.

Was ist dein Lebensmotto?

Leben und leben lassen und, wenn möglich, immer das Beste aus der Situation herausholen.

Wie hat das Synchronschwimmen Dein Leben geprägt?

Mehrheitlich positiv.

Wie hat sich das Synchronschwimmen seit deiner Aktivzeit verändert?

Ohne Pflicht ist das Synchro bestimmt attraktiver geworden, aber dafür hat die Technik etwas eingebüsst.

Zukunftspläne? Gesund zu bleiben.

Schwimmst Du heute noch?

Nur sehr selten, obwohl ich als Schwimmlehrerin arbeite. Ich genieße es heute, zusammen mit meiner Familie und Freunden andere Sportarten zu betreiben.



Karin Randegger-Singer zusammen mit Edith Wälti-Boss



Der attraktive Arbeitgeber im Bereich Medizinaltechnik & Industrieautomation!

aktuelle Stellenangebote unter: www.imt.ch

IMT AG. 9470 Buchs

imt.
making ideas work

Rahel Michel-Hobi



Rahel Michel-Hobi, 38 Jahre



Rahel hat an den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona teilgenommen. Sie ist verheiratet mit Andreas Michel und hat drei Kinder: Lukas, Gemma und Stella.

Wann hast du mit Synchronschwimmen angefangen und wie bist du dazu gekommen?

Als ich in der ersten Klasse an einem Schülerschwimmwettkampf teilnahm, wurde ich von Nini Singer zum Schnuppern bei den Synchros eingeladen. Auf Anhieb hat es mir da gefallen, und so habe ich mit acht Jahren, in der zweiten Klasse, mit Synchronschwimmen begonnen.

Was gefällt dir am Synchronschwimmen?

Die Vielfältigkeit dieser tollen Sportart; das Zusammenspiel von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Kreativität, Ausdruck.

Du warst bei den Olympischen Spielen in Barcelona dabei. Wie war das für dich?

Ein ganz besonderes, für mich einmaliges, Erlebnis. Der Höhepunkt meiner Karriere. Zudem durfte ich während der Spiele im Olympischen Dorf meinen 18. Geburtstag feiern.

Sind die Olympischen Spiele ein Wettkampf wie jeder andere?

Auf keinen Fall. Olympische Spiele haben einen speziellen Wert. Sich unter zahlreichen Sportlern/Sportlerinnen aus der ganzen Welt und aus ganz verschiedenen Sportarten, in einer Delegation seines Heimatlandes zu finden, ist schon sehr eindrücklich.

Dein schönster Moment im Synchronschwimmen?

Da gab es ganz viele schöne Momente! Jeder Fortschritt, Sieg, eine Qualifikation, das Erreichen eines gemeinsamen Ziels mit der Mannschaft oder einfach auch nur eine tolle Leistungssteigerung im Training.

Dein traurigster Moment im Synchronschwimmen?

Bei meinem letzten Wettkampf (Schweizermeisterschaften 1998) musste ich den Solo-Titel leider an meine direkte Konkurrentin abgeben. Es war für mich eine grosse Enttäuschung, meine schöne Karriere auf diese Weise zu beenden.

Was macht eine gute Synchronschwimmerin aus?

Auf jeden Fall sollte sie das Element Wasser lieben, diszipliniert und ehrgeizig sein und Teamgeist haben.

Was verbindet dich mit dem SC Flös?

Ich habe mich zu meinen Aktivzeiten immer sehr wohl gefühlt in diesem familiären Club und konnte immer auf Unterstützung zählen.

Wie hat Synchronschwimmen Dein Leben geprägt?

Wesentlich. Ich habe 16 Jahre in diesen Sport investiert. Es war für mich eine Lebensschule. So habe ich z.B. gelernt, mit Sieg und Niederlage umzugehen, durchzubeissen, diszipliniert zu sein, ein Team-Mitglied zu sein, und noch vieles mehr.

Wie hat sich das Synchronschwimmen seit deiner Aktivzeit verändert?

Es ist definitiv akrobatischer geworden.

Schwimmst Du heute noch?

Leider nicht oft genug; aber wenn, dann ist es ein willkommener Ausgleich. Das Element Wasser liebe ich nach wie vor.



Fahrschule



Schaan/Buchs

www.schlegel-fahrschule.li

Magdalena Brunner



Magdalena Brunner, 29 Jahre



Magdalena hat an den Olympischen Spielen 2004 in Athen und 2008 in Peking teilgenommen. Sie hat soeben die Ausbildung zur Artistin beim Cirque du Soleil abgeschlossen.

Wann hast du mit Synchronschwimmen angefangen und wie bist du dazu gekommen?

Mit neun Jahren. Eine Freundin hatte die Idee, diesen Sport auszuprobieren. Die Probektion hat mir auf Anhieb gefallen, und ich fühlte mich im Verein sehr wohl.

Was gefällt dir am Synchronschwimmen?

Es ist die Kombination von Tanz, Artistik, Akrobatik und dem Wasser, welche einmalig ist. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zudem arbeitet man immer im Team und kann schon sehr früh an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und die Welt und verschiedene Kulturen entdecken.

Du warst bei den Olympischen Spielen in Athen und Peking dabei. Wie war das für dich?

Definitiv grosse Momente, verbunden mit wundervollen Erinnerungen und sehr wertvollen Erfahrungen.

Sind die Olympischen Spiele ein Wettkampf wie jeder andere?

Da die Spiele nur alle vier Jahre stattfinden, und die besten 10'000 Athleten der ganzen Welt zusammenkommen, kann man den Wettkampf mit nichts anderem vergleichen. Die Grösse ist einmalig. Hinzu kommt, dass man mit den verschiedenen Nationen in einem Dorf lebt, miteinander isst und an deren Erfolg oder auch Niederlage teilnehmen kann.

Dein schönster Moment im Synchronschwimmen?

Die Olympischen Spiele waren eine wunderschöne Erfahrung. Was für mich jedoch viel mehr zählt: Ich hab im Synchronschwimmen Freunde fürs Leben gefunden. Freunde, die jederzeit für mich da sind und ich selbstverständlich für sie. Wir sind von klein auf zusammen durch viele Höhen und Tiefen gegangen. Haben gemeinsam Erfolge gefeiert und uns in den schwierigen Momenten getröstet und uns gegenseitig wieder aufgebaut. Das schweisst zusammen.

Dein traurigster Moment im Synchronschwimmen?

Es gab Momente, wo Schwimmerinnen und zugleich gute Freundinnen feststellen mussten, dass sie nicht genug Talent hatten, um weiter zu kommen. Obwohl sie alles gegeben haben und unzählige Stunden trainiert haben. Das war für mich oft schmerzhaft.

Was macht eine gute Synchronschwimmerin aus?

Eine gute Synchronschwimmerin braucht viel Disziplin und sollte ehrgeizig sein. Sie sollte Perfektion anstreben und sich nicht schnell zufrieden geben. Nebst den körperlichen Voraussetzungen sollte sie mental stark sein. Sie sollte offen und neugierig sein und keine Angst haben, sich auf neues, ungewohntes Terrain zu begeben.

Hast du einen Tipp für unsere Synchronschwimmerinnen?

Habt Spass am Training und versucht, euch selbst keine Grenzen zu setzen. Seid neugierig und versucht, euch selbst immer wieder herauszufordern und neue Ziele zu setzen.

Was verbindet dich mit dem SC Flös?

Ich bin beim SC Flös Buchs gross geworden und hab dort die meiste Zeit meiner Jugend verbracht. Wir haben so viel Spass gehabt und dabei sehr viel gelernt. Ich bin dem Club unendlich dankbar für alles, was ich gelernt und mit auf den Weg bekommen habe. Der Club hat gute Werte, fördert alle, die gefördert werden möchten und begleitet die jungen Menschen auf ihrem Lebensweg. Selbst als ich zu den Limmat-Nixen gewechselt habe, konnte ich noch immer auf die Unterstützung vom SC Flös Buchs zählen. Sie waren stets loyal und sehr grosszügig.

Hast du ein Vorbild?

Als ich noch geschwommen bin, hatte ich ein Vorbild: Virginie Dedieu (dreifache Weltmeisterin). Sie war unglaublich kreativ und hatte keine Angst, Neues auszuprobieren.

Was ist dein Lebensmotto?

“You can do it if you REALLY want” und aber auch das Leben zu geniessen mit seiner ganzen Vielfältigkeit und offen und neugierig durchs Leben zu gehen.

Wie hat das Synchronschwimmen dein Leben geprägt?

Das Synchronschwimmen war 16 Jahre lang mein Lebensinhalt. Ich habe alles danach ausgerichtet; die Freunde, die Schule, die Ausbildung, meinen Wohnort. Es war eine tolle Zeit und eine Lebensschule zugleich. Ich habe im Sport so viel gelernt und kann heute im Berufsleben sehr oft davon profitieren.

Wie hat sich das Synchronschwimmen seit deiner Aktivzeit verändert?

Der Sport ist athletischer geworden. Die Schwimmerinnen müssen noch vielseitiger sein und nebst Ballett und Artistik auch Akrobatik auf hohem Niveau trainieren. Das Tempo der Bewegungsabläufe hat sich ebenfalls erhöht.

Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

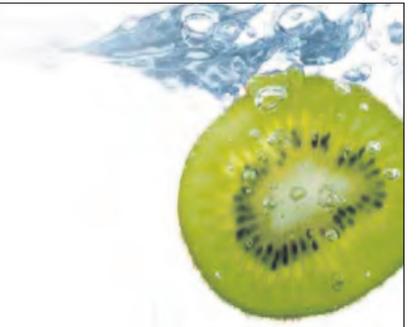
Ich habe drei Jahre im Büro gearbeitet und vermisste das Kreative und das Training sehr. Deshalb hab ich mich beim Cirque du Soleil beworben. Ich durfte während drei Monaten die Ausbildung zur Artistin in Montreal absolvieren und warte momentan auf einen Vertrag für die Show in Las Vegas.

Schwimmst Du heute noch?

Ich schwimme etwa viermal die Woche.



Ariane Schneider und Magdalena Brunner



Individuelle Ernährungsberatung

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Rheumaerkrankungen
- Colon irritabile
- Mangelernährung
- Schwangerschaft
- Stillzeit
- Kinder- und Jugendernährung
- ADHS (Hyperaktivität)
- Sporternährung

Massage- und Wickeltherapie

Anwendungen

- Aromatherapie-Wickelmethode
- medizinisch klassische Massage

Anwendbar bei:

- Polster an Problemzonen
- Cellulite
- schlaffes Gewebe
- nach der Schwangerschaft
- nach Fettabsaugen

Die Ernährungs- und Massagepraxis von Claudia Berliat ergänzt die individuelle Ernährungsberatung mit wirkungsvollen Massage- und Wickeltherapien. Mit der Wickelmethode werden Problemzonen wie Bauch, Oberschenkel und Gesäss mit Aromaöl behandelt. Ein starkes Wärmegefühl, gefolgt von intensiver Kälte, verbraucht zusätzliche Energie. Daneben wird die medizinisch klassische Massage und Narbenentstörung angeboten.

Claudia Berliat
Seidenbaumstrasse 46
9478 Azmoos

www.berliat.li
Tel.+423 392 17 93 Fax +423 392 28 54
Mobile +423 791 05 88 info@berliat.li



Freude am Bauen.
Seit 1876.

**«Perfektion, Motivation,
Ausdauer und Teamgeist –
Stärken, die auch uns
zum Ziel bringen.»**

Silvan Lippuner, Polier

Synchro-Wettkämpfe

Je nach Wettkampf werden im Synchronschwimmen reine Kürwettkämpfe (freie und technische Kür) oder Kür- und Pflichtwettkämpfe durchgeführt. Die Leistung jeder einzelnen Schwimmerin im Pflichtwettkampf (und/oder das Resultat der technischen Kür) und die Kürnote der freien Kür ergeben zusammen das Schlussresultat. Die Wettkampfbestimmungen gelten international und werden alle vier Jahre von der FINA (Weltschwimmverband) festgelegt.

MIGROS
kulturprozent

Der Kürwettkampf

Ein Kürwettkampf wird unterteilt in Solo (eine Schwimmerin), Duett (zwei Schwimmerinnen), Team (vier bis acht Schwimmerinnen) und Free Combination (vier bis zehn Schwimmerinnen). Ausserdem gibt es die freie Kür und die technische Kür. Für beide gilt, die Formen der Musik, den Rhythmus, die Dynamik, die Melodie oder auch die Thematik zu erkennen und sie gekonnt und präzise in Bewegung umzusetzen. Eine Kür wird üblicherweise an Land begonnen, jedoch darf der „Landtanz“ nicht länger als zehn Sekunden dauern. Die Zeitdauer der Vorführungen reicht von zwei bis fünf Minuten, je nach Disziplin und Alterskategorie.

Die freie Kür ist – wie der Name schon sagt – frei. Zu frei gewählter Musik werden Arm- und Bein kombinationen, Schwimmzüge und Formationsverschiebungen synchron untereinander und zur Musik gezeigt. Es dürfen auch Hebefiguren, Kettenreaktionen, Paarübungen und Spiegelbildeffekte gezeigt werden – der Choreographie sind keine Grenzen gesetzt. In der technischen Kür darf zwar die Musik ebenfalls frei gewählt werden, die Choreographie muss aber eine Anzahl vorgegebener Elemente enthalten. Diese Elemente müssen in einer bestimmten Reihenfolge geschwommen werden.

Eine relativ junge Disziplin ist die Free Routine Combination. Sie ist eine Kombination aus verschiedenen Kürren (Soli, Duette, Teams). Zwei Teile müssen mit weniger als drei Schwimmerinnen gezeigt werden und mindestens zwei Teile müssen vier bis zehn Schwimmerinnen enthalten. Die Reihenfolge ist dabei völlig frei.

Die Kürren bleiben das ganze Jahr über die gleichen. Während Monaten werden sie bis ins Detail perfektioniert. Eine anstrengende Kür zu schwimmen und dabei trotzdem ein Gefühl der Mühelosigkeit zu vermitteln, ist sehr schwierig. Um die Anforderungen an die Kraft und Ausdauer der Schwimmerinnen während einer drei bis vierminütigen Kür ermessen zu können, sollte man sich einmal vorstellen, was es bedeutet, so lange zu laufen und nur ab und zu dabei zu atmen.

Der Pflichtwettkampf

Das Beherrschen von Figuren basiert auf einer Vielzahl spezieller Paddeltechniken, die erlernt und automatisiert werden müssen. Im Synchronschwimmen existieren 171 Figuren, die von der FINA definiert und detailliert beschrieben wurden. Die Figurenvielfalt des Synchronschwimmens ergibt sich aus der Kombination von Grundpositionen (z.B. Ballettbein, Flamingo, Kran) mit den möglichen Körperhaltungen (z.B. gestreckt, gehechtet) und den Grundbewegungen (z.B. Drehungen, Schrauben, Salti) und erlaubt ständig neue Kombinationen.

«*Nasachlämmer und Chrönli*»

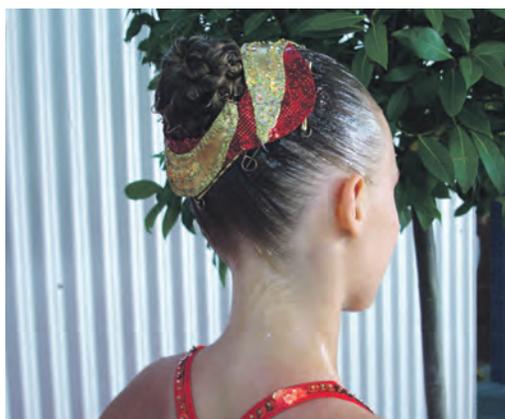
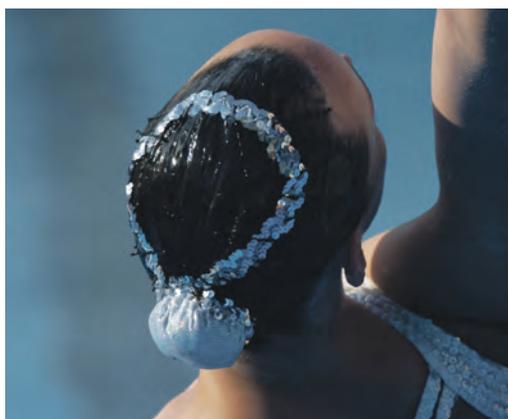
Für ein Synchro-Training braucht es nicht viel: ein Badekleid, eine Nasenklammer, eine Badekappe und eine Schwimmbrille. Für einen Wettkampf dürfen sich die Mädchen richtig herausputzen, wobei man hier zwischen Pflicht- und Kürwettkampf unterscheidet.

Für einen Pflichtwettkampf müssen alle Schwimmerinnen ein schwarzes Badekleid und eine weisse Badekappe tragen. Schmuck ist nicht erlaubt, und die Schwimmbrille muss einfarbig sein. So sind alle Mädchen neutral gekleidet.

Bei einem Kürwettkampf spielt das Aussehen eine wichtige Rolle. Das Badekleid darf hier frei gewählt werden. Meistens werden die Kostüme der Musik angepasst, um dem Publikum und den RichterInnen das Thema der Kür besser vermitteln zu können. Für ein Duett oder eine Gruppe werden die Badekleider einheitlich gewählt. Die Badekleider werden extra angefertigt und mit Pailletten bestickt. Bewertet werden dürfen die Kostüme aber natürlich nicht.

Die Haare werden zu einem Dutt hochgesteckt. Rundherum werden die losen Haare mit Speisegelatine befestigt. So ist die Frisur wasserfest. Diese strenge Frisur verhindert, dass einzelne Strähnen während der Wettkampfdarbietung ins Gesicht fallen und die Konzentration stören. Passend zum Badekleid gibt es einen Kopfschmuck (ein Chrönli), der mit Haarspangen befestigt wird. Die Gelatine lässt sich mit warmem Wasser wieder ausspülen.

Auch die Schminke darf – wie beim Theater – nicht fehlen. Sie hilft, dass die Schwimmerinnen auch bei grellem Licht und auf Distanz trotz grosser sportlicher Anstrengungen immer frisch aussehen.



30! HAPPY BIRTHDAY SC FLÖS!

Wir gratulieren
zum 30. Geburtstag!

SCHRYBi Buchs

Schrybi AG, Buchs
Bahnhofstrasse 27
CH-9470 Buchs

ONLINE SHOP

SCHRYBi .com

Boxenstop - AGROLA Shop Buchs



- Shop und Snackbar
- Sandwiches
- Zeitungen
- frische Backwaren
- Autozubehör
- Waschanlage
- und vieles mehr!

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag
06.00 – 22.00 Uhr
Sonntag
07.00 – 21.00 Uhr

AGROLA Tankstelle Buchs Mühleäulistr. 1 9470 Buchs Tel: 081 750 59 00

Bon 2 Jetons für SB-Autowash einlösbar:
AGROLA Tankstelle Buchs

(Bon nicht kummulierbar)



Audrey Kovatsch, 19 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2002.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es ein wunderschöner und bezaubernder Sport ist, und ich mehr als begeistert bin. Ich liebe es einfach.

Dein grösster Erfolg? Teilnahme an den Junioren-Weltmeisterschaften in Indianapolis (USA).

Wer ist dein Vorbild?
Virginie Dedieu und Natalia Ishchenko.

Hast du ein persönliches Ziel? Weitere tolle Jahre diese wunderbare Sportart auszuüben.



Patricia Plat, 17 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit etwa acht Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir gefällt, im Wasser zu sein und mich zu bewegen.

Dein grösster Erfolg? Die Goldmedaille mit dem Jugendkader am Primorje Cup in Kroatien.

Wer ist dein Vorbild? Natalia Ishchenko.

Hast du ein persönliches Ziel?
Immer 100% zu geben und an Wettkämpfen für mich gut abzuschliessen.



Nina Rohrer, 17 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2003.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich sehr gerne Sport mache, und es ein Teamsport ist.

Dein grösster Erfolg?
Am Comen Cup 2009 in Belgrad gewannen wir im Team die Bronzemedaille.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe keins.

Hast du ein persönliches Ziel?
Gute Resultate an der nächsten JSM.



Indira Waser, 16

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit ich elf Jahre alt bin.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich mich gerne bewege, und ich arbeite gern mit Leuten zusammen.

Dein grösster Erfolg?
Mein grösster Erfolg war, als ich mit dem Jugendkader in Rijeka war.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe kein Vorbild, denn jeder Mensch ist anders.

Hast du ein persönliches Ziel?
Mein Ziel ist es, im Leben etwas zu erreichen.



Ekaterina Valieva, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit fast fünf Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir Freude macht zu sehen, wie wir alle zusammen um den ersten Platz kämpfen, und weil ich beim Synchronschwimmen so gute Freunde gefunden habe.

Dein grösster Erfolg?
Vorletztes Jahr habe ich an einem Wettkampf vier Medaillen gewonnen, davon zwei mit dem Team.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe kein richtiges Vorbild. Ich finde, dass ich von allen, die besser sind als ich, lernen kann.

Hast du ein persönliches Ziel?
Mich immer zu verbessern.



Nicole Haldner, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sechs Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es Spass macht, mit Freundinnen in einem Team zu schwimmen und Synchronschwimmen ein sehr vielseitiger Sport ist.

Dein grösster Erfolg?
Ich war einmal an einem Wettkampf in Luxemburg, das war sehr eindrücklich.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe kein bestimmtes Vorbild, eigentlich alle, die besser sind als ich, sind meine Vorbilder.

Hast du ein persönliches Ziel? Immer Freude am Sport haben, da Sport für mich eine sehr gute Abwechslung zum Beruf ist.



Nadja Kipfer, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sieben Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Mir gefällt es, dass es ein Teamsport ist, und ich bewege mich gern.

Dein grösster Erfolg?
Schwimmen im Nationalteam.

Wer ist dein Vorbild?
Mein Vater / Oscar Pistorius.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich will im Leben etwas erreichen.



Jennifer Siegfried, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sieben Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich gerne im Wasser bin, und ich meine Freunde im Training immer sehe.

Dein grösster Erfolg?
Der zweite Platz an den Jugendschweizermeisterschaften in der Jugend II (2011).

Wer ist dein Vorbild? Ich habe kein Vorbild.

Hast du ein persönliches Ziel?
Mein persönliches Ziel ist, dass ich immer besser werde und auch immer Spass am Synchronschwimmen habe.



Hannah Sele, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit acht Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich gerne im Wasser bin und gerne tanze. Synchronschwimmen verbindet beides für mich.

Dein grösster Erfolg?
Seit acht Jahren motiviert dabei zu sein.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe kein einzelnes Vorbild, aber ich bewundere Leute, die in jeder Lage Ruhe ausstrahlen.

Hast du ein persönliches Ziel? In einem vollkommen motivierten Team zu schwimmen.



Jasmin Berliat, 15 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Ich schwimme seit fünf Jahren im Synchroteam mit.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Da ich das Element Wasser sehr gern habe und es liebe, in einem Team zu schwimmen.

Dein grösster Erfolg?
Der zweite Platz im Team an der JSM 2012.

Wer ist dein Vorbild? Ich habe keins.

Hast du ein persönliches Ziel?
Wieder ein Podestplatz im Team an der nächsten JSM.



Rahel Thomé, 14 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit etwa acht Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Es macht mir Spass, und man kann sich selber in etwas beweisen, was man gerne macht.

Dein grösster Erfolg? Letztes Jahr an der Jugendschweizermeisterschaft zu starten.

Wer ist dein Vorbild?
Ich habe kein grosses Vorbild, das beste Vorbild bin immer noch ich für mich selber.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich möchte einfach probieren, besser als die anderen zu werden, was auch nur mit viel Arbeit erzielt werden kann. Vielleicht unmöglich, aber man sollte sich immer ein Ziel setzen.



Milena Mechnig, 14 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2005.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil man lernt, nicht nur alleine zu schwimmen sondern auch Teamwork zeigen muss, und weil es einfach Spass macht.

Dein grösster Erfolg? 2009 und 2010 war ich Jugendschweizermeisterin im Solo.

Wer ist dein Vorbild?
Mein Vorbild ist Natalia Ishchenko, die Weltmeisterin aus Russland.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich würde gerne eines Tages an den Olympischen Spielen/Weltmeisterschaften teilnehmen.



Cristina Arioli, 14 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sechs Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es Spass macht, weil ich gerne im Wasser bin und Musik mag.

Dein grösster Erfolg? Die JSM Goldmedaille und die Goldmedaille vom Campeonato Open de Aragon de Verano in Zaragossa, Spanien.

Wer ist dein Vorbild? Sportler, die für ihre Ziele kämpfen und andere motivieren.

Hast du ein persönliches Ziel?
Immer das Beste zu geben und nächstes Jahr noch einmal einen Podestplatz an der JSM.



Marluce Schierscher, 14 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2007.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir Spass macht.

Dein grösster Erfolg?
Teilnahme am Comen Cup 2012 und im Team J III Jugendschweizermeisterin 2010.

Wer ist dein Vorbild? Isabelle Rampling.

Hast du ein persönliches Ziel?
An den Kleinstaatenspielen teilzunehmen.



Nina Göldi, 14 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Etwa seit 2004.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Ich ging mit meiner Mutter und meiner Grossmutter die Gala anschauen. Seit damals wollte ich es immer.

Dein grösster Erfolg?
In der Kategorie Jugend III haben wir an der JSM gewonnen.

Wer ist dein Vorbild?
Eigentlich habe ich kein fixes Vorbild.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich habe immer wieder andere Ziele.



Jennifer Sauter, 13 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Ich habe mit sieben Jahren angefangen.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es eine Teamsportart ist, und weil es Spass macht.

Dein grösster Erfolg? Erster Platz im J III Team.

Wer ist dein Vorbild? Keine Ahnung.

Hast du ein persönliches Ziel? Nein.



Vivienne Koch, 13 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sechs Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich gerne im Wasser bin und mich gerne kreativ betätige.

Dein grösster Erfolg?
Zweimal Silber an den JSM 2011.

Wer ist dein Vorbild?
Alle guten Synchronschwimmerinnen.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich habe noch kein konkretes Ziel. Möchte einfach Spass am Schwimmen haben.



Lea Wieland, 13 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit fünf Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Ich fühle mich im Wasser wohl, zudem bewege ich mich gerne zu Musik. Natürlich macht es auch Spass, in einem Team mit aufgestellten Mädchen zu trainieren und sich gemeinsam auf einen Wettkampf vorzubereiten.

Dein grösster Erfolg? Team J III, erster Platz an der Regio und am Zürisee-Cup.

Wer ist dein Vorbild? Magdalena Brunner.

Hast du ein persönliches Ziel?
Dank der Sportschule viele Fortschritte erzielen und immer mein Bestes geben.



Nadine Oehri, 13 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit ich sechs Jahre alt bin.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Die Teamarbeit und die verschiedenen Kürren zur Musik machen mir Spass.

Dein grösster Erfolg? Als ich den Wettkampf in Amden gewann. Da war ich total motiviert.

Wer ist dein Vorbild?
Meine Trainerin Isabelle Rampling. Sie kann sehr viel und bringt mir neue Dinge bei.

Hast du ein persönliches Ziel?
Im Moment will ich einfach Spass an diesem Sport haben und mir in jedem Training Mühe geben.



Lara Mechnig, 12 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit sechs Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir Spass macht.

Dein grösster Erfolg?
Schweizermeisterin 2012 (im Solo).

Wer ist dein Vorbild?
Die Russinnen sind mein grösstes Vorbild.

Hast du ein persönliches Ziel?
Ich möchte gerne einmal an den Olympischen Spielen schwimmen.



Jennice Wirth, 12 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2008.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Ich tanze sehr gerne und liebe es, im Wasser zu sein.

Dein grösster Erfolg?
Vize-Schweizermeisterin im Duett J III (2012).

Wer ist dein Vorbild? Natalia Tarasova.

Hast du ein persönliches Ziel?
Schweizermeisterin im Team.



Simone Lang, 12 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit fünf Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir sehr viel Spass macht.

Dein grösster Erfolg?
Der zweite Platz im Team an der Regionalmeisterschaft.

Wer ist dein Vorbild?
Isabelle Rampling.

Hast du ein persönliches Ziel?
Liegestütze zu können!



Corina Oettli, 12 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Ich war sieben Jahre alt, als ich 2007 in Amden angefangen habe.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Es ist Team- und Einzelsport zugleich, somit habe ich einen engeren Kontakt zu meinen (Synchro)-Freundinnen. Und ich schwimme sehr gerne synchron!

Dein grösster Erfolg? Als ich in Zürich Jugendschweizermeisterin im Team wurde.

Wer ist dein Vorbild? Steffi Jost.

Hast du ein persönliches Ziel? Mein Ziel ist es, an die Europameisterschaften zu gehen.



Nina Meyer, 12 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen?
Seit 2008.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Es macht Spass, eine Kür zu schwimmen, an Wettkämpfen teilzunehmen und an der Gala Showkürren zu schwimmen.

Dein grösster Erfolg?
Der zweite Platz an der Regionalmeisterschaft mit dem Team.

Wer ist dein Vorbild? Magdalena Brunner.

Hast du ein persönliches Ziel?
Jugendschweizermeisterin zu werden.



Dominique Eggenberger, 11 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Ich habe im Sommer 2010 in Singapur damit begonnen.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich sehr gerne im Wasser bin und mich mit meinen Teamkolleginnen sehr gut verstehe.

Dein grösster Erfolg? Sieg an den Regionalmeisterschaften in Zürich.

Wer ist dein Vorbild? Lara Mechnig.

Hast du ein persönliches Ziel? Mit Spass und Freude ins Training zu gehen.



Jing-Wen Ho, 10 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit 2010.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Es sieht sehr cool aus!

Dein grösster Erfolg? Als wir Medaillen gewonnen haben.

Wer ist dein Vorbild? Lara Mechnig.

Hast du ein persönliches Ziel? Dass ich so gut wie Lara werden kann.



Anna Keilbar, 9 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit etwa zwei Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich gerne tauche und schwimme.

Dein grösster Erfolg? Silbermedaille im Duett beim Zürisee-Cup 2012.

Wer ist dein Vorbild? Lara, weil sie sehr gut ist.

Hast du ein persönliches Ziel? Ich würde gerne Schweizermeisterin werden, auch wenn ich weiss, dass das sehr schwer ist.



Vanessa Meyer, 9 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit einem Jahr.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil die Wettkämpfe Spass machen.

Dein grösster Erfolg? Dass ich in kurzer Zeit vom Mini-Team ins Team J III aufgestiegen bin.

Wer ist dein Vorbild? Meine Schwester Nina.

Hast du ein persönliches Ziel? Eine Goldmedaille zu gewinnen.



Victoria Scheiwiller, 9 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit zwei Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es mir gefällt, es ist spannend und interessant.

Dein grösster Erfolg? Medaille an der Regio 2012.

Wer ist dein Vorbild? Lara Mechnig.

Hast du ein persönliches Ziel? Mit Jessica Jütz ein Duett schwimmen.



Leila Marxer, 9 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit 2010.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil ich gerne schwimme und in der Gruppe habe ich viel Spass.

Dein grösster Erfolg? Die Silbermedaille am Zürisee-Cup in Dübendorf.

Wer ist dein Vorbild? Valerie Wunderlin.

Hast du ein persönliches Ziel? Ich möchte gerne einmal Welt- und Europameisterin werden.



Jil Engeler, 9 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit zwei Jahren.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Ich liebe das Schwimmen zu Musik. Auch das Erlernen neuer Küren und Figuren macht mir Spass.

Dein grösster Erfolg? Dritter Platz am Zürisee-Cup 2012.

Wer ist dein Vorbild? Lara Mechnig.

Hast du ein persönliches Ziel? Ein guter Rang an den Jugendschweizermeisterschaften.



Jessica Jütz, 8 Jahre

Seit wann machst du Synchronschwimmen? Seit einem Jahr.

Warum machst du gerne Synchronschwimmen? Weil es schön und elegant ist und wie tanzen im Wasser.

Dein grösster Erfolg? Test 5 beim ersten Mal bestanden.

Wer ist dein Vorbild? Audrey Kovatsch.

Hast du ein persönliches Ziel? Ein Solo schwimmen zu dürfen.

Die Portraits wurden gemacht von:



Daniela Singer



Vera Gut



Angela Schragger, 10 Jahre



Jennifer Kamm, 10 Jahre



*Dominique Camenisch Torres,
8 Jahre*



Jore Dranevicicte, 8 Jahre



Olivia Keilbar, 8 Jahre



Nadina Klauser, 8 Jahre



Noemi Büchel, 8 Jahre



*Janis Salome Bornhauser,
7 Jahre*



Zana Cekaj, 7 Jahre



Livia Sauter, 7 Jahre



*Katharina Lampert,
7 Jahre*



Moira Capozzi, 7 Jahre



Hanna Covic, 6 Jahre



Leonie Menzi, 6 Jahre



Seraina Nescher, 6 Jahre



Celestina Schmid, 6 Jahre



*Angèlique Camenisch Torres,
6 Jahre*



Sara Hirsbrunner, 5 Jahre



Fiona Vetsch, 5 Jahre



Anoubia Dallas, 5 Jahre

Blumen

Florin Schierscher Anstalt

**Wiesengasse 50
9494 Schaan**

**Tel. 00423 233 34 73
Fax 00423 233 34 57**

EPSON®

EXCEED YOUR VISION

Sharpness and Clarity

Beamer und Drucker

von Epson

Synchro-Stars



Virginie Dedieu, Frankreich

- > Weltmeisterin im Solo 2003, 2005 und 2007
- > Fünffache Europameisterin
- > Bronzemedaille im Duett an den Olympischen Spielen 2000

Virginie Dedieu ist die erste und bisher einzige Athletin, die drei Solo-Weltmeistertitel in Folge gewinnen konnte. Auf wikipedia.fr erklärt sie ihren Erfolg wie folgt: «Mon corps est fait pour ce sport. Je suis faite pour ce sport. Je suis légère donc je peux aller haut. Je suis petite donc vélocité. Et je suis forte en apnée.»

(«Mein Körper ist gemacht für diesen Sport. Ich bin gemacht für diesen Sport. Ich bin leicht, also komme ich hoch aus dem Wasser. Ich bin klein, also schnell. Ich bin gut im Atem anhalten.»)

Gemma Mengual, Spanien

- > Zweifache Silbermedaillengewinnerin an den Olympischen Spielen 2008
- > Dreizehnfache Medaillengewinnerin an Weltmeisterschaften, davon ein Titel 2009 in der Free Combination
- > Fast 40 Medaillen an EM, WM und OS
- > Fünffache Europameisterin

Gemma Mengual startete an drei Olympischen Spielen (2000, 2004 und 2008). Als 34-Jährige blickt sie auf eine fast 20-jährige Karriere auf sehr hohem Niveau zurück.



Gemma Mengual, in Spanien wird sie la sirena, die Meerjungfrau, genannt.



Natalia Ishchenko, Russland

Als 14-Jährige verliess Natalia Ishchenko ihre Familie und zog von Kaliningrad nach Moskau, um in einer grossen Synchronschwimmschule mit den besten Trainern des Landes zu arbeiten. Obwohl sie als Kind als unbeweglich und zu unsportlich galt, biss sich Natalia durch und wurde zur unumstrittenen Nummer eins in ihrer Sportart. Mit 27 Goldmedaillen an Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften ist sie die erfolgreichste Synchronschwimmerin aller Zeiten. Letztes Jahr erlebte Ishchenko ihren sportlichen Höhepunkt, als sie sechsmal WM-Gold gewann. Lohn für die harte Arbeit, denn die Russinnen trainieren bis zu zehn Stunden am Tag.



Team Russland

Um die Jahrtausendwende verdrängten die Russinnen die bis anhin führenden Nationen USA, Kanada und Japan. Mit spektakulären Hebefiguren, rasanten und originellen Arm- und Beinbewegungen und kreativen Formationsverschiebungen und Übergängen setzten sie einen, vor allem im artistischen Bereich, revolutionären Trend.

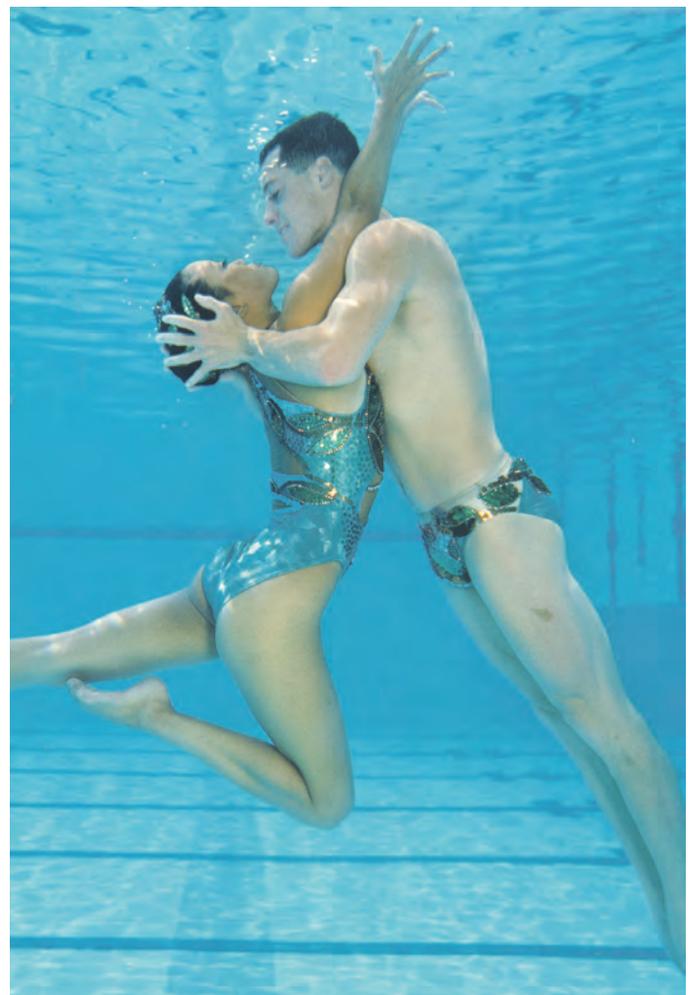
Die Russinnen gewannen:

- > Acht olympische Goldmedaillen (vier im Duett, vier im Team)
- > 28 Weltmeistertitel (sieben im Solo, acht im Duett, zehn im Team und drei in der Free Combination)
- > 29 Europameistertitel

Bill May, USA

Bill May ist der beste und bekannteste Synchronschwimmer. Der US-Amerikaner gewann mehrere nationale Titel im Duett und Team Event. Zusammen mit Kristina Lum gewann er ausserdem 1998 die Goodwill Games, 1999 siegte er an den Swiss und French Open. Bei den Olympischen Spielen und an den Weltmeisterschaften ist es Männern untersagt teilzunehmen.

Bill May ist nun beim Cirque du Soleil als Synchronschwimmer in der «O» Show in Las Vegas zu bewundern.



Kristina Lum und Bill May

Wettkampfschwimmen



Schwimmen ist gesund!

Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Alle Muskeln werden gleichmässig trainiert und trotzdem werden dabei die Gelenke nur wenig belastet. Regelmässiges Schwimmtraining trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Ausdauer und somit die körperliche Verfassung.



Schwimmen für alle!

Die Schwimmabteilung des SC Flös zählt 50 aktive Elite-, Breitensport- und Masterschwimmer. Während die Breitensportler ein- bis zweimal pro Woche trainieren, absolvieren die Eliteschwimmer bis zu acht Trainingseinheiten wöchentlich. Ausgebildete J&S Trainerinnen führen die Trainings in Ausdauer, Schnelligkeit, Technik, Kraft und Beweglichkeit durch.



Flöser Schwimmcracks

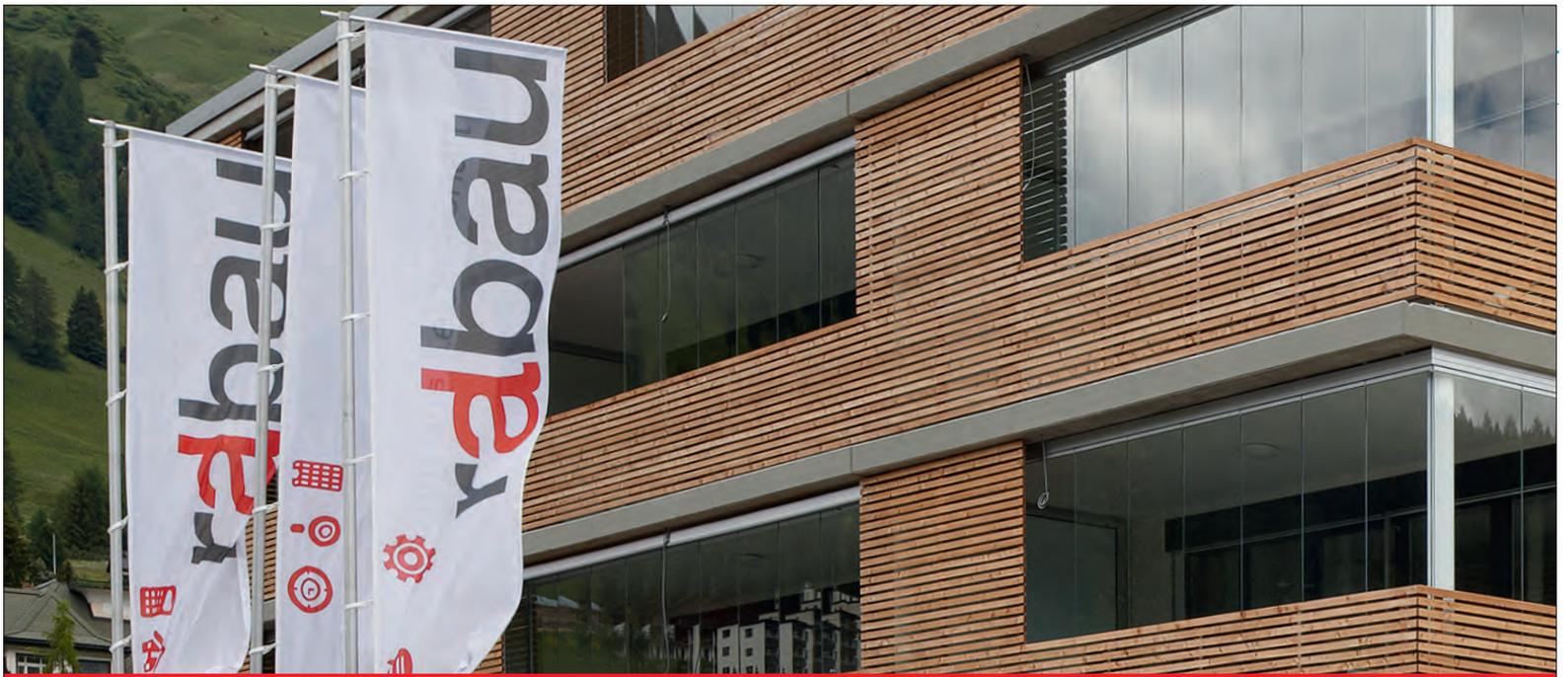
Die Flöser Schwimmcracks haben bereits unzählige Medaillen im In- und Ausland ergattert. Saisonhöhepunkte sind jeweils die Jugend- und Schweizermeisterschaften. Einige haben an diesen wichtigen Wettkämpfen schon Medaillen und Finalplätze erzielt.



Einblick ins Vereinsleben:

Trainingslager, Klettern, Swim-a-thon, Chlausabend und Buchserfest.





Mehr Individualität.
Mehr Transparenz.
Mehr Wert.

alpha^{qm}

ralbau

Raum aus Leidenschaft

Ralbau AG
Generalunternehmung

Hauptsitz Chur
Ringstrasse 14
CH-7004 Chur
Tel. +41 (0)81 286 01 86

Niederlassung St. Gallen
Schönbüelpark 10
CH-9016 St. Gallen
Tel. +41 (0)71 280 83 10

Mehr Infos unter www.ralbau.ch

Kurse SC Flös Buchs

Kinderschwimmkurse ab vier Jahren

Die Kinderschwimmkurse werden mittwochs, freitags und samstags durchgeführt. Die Kleinsten können mit dem Kurs Wassergewöhnung beginnen. In den anderen Kursen werden die Grundlagen tests 1-7 (von Swimsports, SSchV und SLRG) geübt und abgenommen.

Erwachsenenschwimmkurse

Die Erwachsenenkurse sind in zwei Stufen unterteilt. In den Kursen für Anfänger können Erwachsene schwimmen lernen. In den Kursen für Fortgeschrittene wird ein Technik- und Ausdauertraining angeboten.

Intensivkurs ab vier Jahren

Die Intensivkurse finden während der Schulferien statt. Auch hier gibt es verschiedene Stufen: Wassergewöhnung, Anfänger und Fortgeschrittene.

Polysportivkurs für Kinder von sechs bis zehn Jahren

Im Polysportivkurs werden verschiedene (Wasser)-Sportarten ausprobiert. Ein Training pro Woche findet im Wasser, das zweite in der Turnhalle statt.

Synchronschwimmen

Jeweils samstags wird ein Schnupperkurs Synchronschwimmen angeboten. Ausserdem ist ein Schnuppertraining im Mini-Team jederzeit möglich.

Aquafit

Dienstagabends findet der Aquafit-Kurs statt. Die gelenkschonende Wassergymnastik fördert die allgemeine Fitness und verbessert Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Weitere Informationen unter: www.scfloesbuchs.ch

081 756 05 27 (Kurse) oder 079 350 61 33 (Synchronschwimmen)



**Bitte
unterstützen Sie
den SC Flös
und werden Sie
Gönner!**

Dank Ihrer Unterstützung ist es uns möglich, gezielte Förderprogramme für LeistungssportlerInnen zu finanzieren und ein breitgefächertes Angebot für BreitensportlerInnen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, anzubieten. Wir bitten Sie, uns wenn möglich auch weiterhin grosszügig zu unterstützen. Finanzielle Beiträge ab CHF 500.- können von den Steuern abgezogen werden.

Schwimmclub Flös, Postfach, 9471 Buchs, Postcheck-Konto Nr. 90-21857-8.
Herzlichen Dank!

Hauptsponsor



Hauptstrasse 111, Postfach 850, CH-9430 St. Margrethen

Gold-Sponsor



Bahnhofstrasse 21, 9471 Buchs

Gold-Sponsor



Rietstrasse 7, 9496 Balzers

Silber-Sponsor



Alvierweg 17, 9490 Vaduz

Bronze-Sponsor



Churerstrasse 175, 9470 Buchs

Synchronschwimmerinnen und Trainerinnen von einst

Affentranger-Pfiffner Jeannette, Accardi Jessica, Ackermann Cassandra, Ackermann-Steinmann Ursula, Andenmatten-Gschwend Denise, Bachmann Stephanie, Bachmann Martina, Bächler Sina, Bärtsch Barbara, Baumgartner Andrea, Bearth Manuela, Beck Barbara, Berliat Melissa, Beusch Tamaris, Bricci Giulia, Brunner Magdalena, Buren-Spitz Rosmarie, Burkhard Pia, Büsser Sybille, Caille Sonja, Christen Andrea, Cosic Tamara, Cupic Sandra, Da Silva Thais, Derkx Anne, Dörig Nadja, Dürr Brigitte, Dürr Daniela, Dwight Ashleigh, Dwight Victoria, Eberhard-Varesco Lara, Eggenberger Esther, Eggenberger Katrin, Eggenberger Selina, Eggenberger Jeannine, Ehrenzeller Tina, Ehrenzeller Claudia, Engler Karin, Engler-Singer Irene, Erdogan Aylin, Erdogan Selin, Fässler Rothenberger Sylvie, Feger Nadine, Fink-Federer Myrtha, Fischer-Gantenbein Andrea, Frick Aurelia, Frick Lendi Simone, Fuchs Stephanie, Gabriel Saskia, Gächter Sandra, Gantenbein Daniela, Gantenbein Petra, Gantenbein Ponnadu Bettina, Gass-Pal Carmen, Gloor-Funke Alexandra, Gmünder-Tanner Désirée, Gmür-Stump Susanne, Grob-Tschirky Tanja, Guntli-Ospelt Nicole, Gut Vera, Haldner Marina, Halter-Aerne Barbara, Hanselmann Jeanine, Hardegger Marielle, Hendry Flurina, Hilti-Guntli Patricia, Hofer-Klemmer Petra, Hofmänner Anuschka, Hudacek Jessica, Jezequel Sarah, Jörg-Lippuner Christine, Jütz Rita, Jütz Kathrin, Jütz-Erholm Debbie, Kaufmann Michelle, Keller-Hohl Brigitte, Keller-Knupp Nadja, Kessler Andrea, Klingler-Lummer Ramona, Klöpping Sonja, Kobler Patricia, Kobler Susanne, Kocka Alexandra, Kupferschmid Susanne, Lampert-Kersting Marina, Landtwing Corinne, Landtwing Aerne Regula, Leemann-Schlegel Katrin, Lehner-Reich Barbara, Lehnerr Yvonne, Lichtenberg-Rüegg Fabienne, Lippuner Simone, Lippuner Nicole, Litscher-Kressig Daniela, Lüscher-Widmer Susanne, Mäder Antje, Mäder Franziska, Mannhart Domilk, Manser Sabrina, Marquart Celina, Marty-Rothenberger Andrea, Matthews Susanne, Mattle Bianca, Mayenknecht-Rothen Sylvana, Mazur Aline, Meier Livia, Meier Svea, Meier Federer Jasmin, Menge Sabrina, Mestre Cuello-Forrer Nicole, Meuli Bettina, Michel-Hobi Rahel, Montonato Camara-Mixanig Silvia, Müller Anita, Müller Marion, Müller-Ehrenzeller Bea, Müntener Stefanie, Neff Karin, Neuhauser Sara, Obrist-Häsler Denise, Ospelt Tanja, Ospelt Karin, Ospelt Sabrina, Pal Alexandra, Palmy Ursula, Palmy Christina, Peschl Noemi, Peschl Joelle, Pfiffner Daniela, Pfiffner Rita, Poulos Danielle, Randegger-Singer Karin, Rechsteiner-Jäger Pascale, Reinert-Lazecki Manuela, Reljic Mirjana, Renold-Hänsel Anja, Rhyner-Rothen Anita, Rizzo Candi, Rizzo Valeria, Roduner Nadine, Rohrer Corina, Rohrer Esther, Rothenberger Josy (Margrit), Saito-Rothenberger Anne, Sandbichler Jeanine, Schädler Diana, Schäpper Yvonne, Schäpper Claudia, Schlegel Christina, Schlittler Sara, Schmalz Martina, Schmid-Murk Vivienne, Schmid-Wälti Janine, Schnellmann-Fehr Patrizia, Schrick-Kutter Claudia, Schwizer Fabienne, Seifert Carmen, Senn-Eggenberger Brigitte, Silvestri Michaela, Singer Nini, Singer Daniela, Spiess Karin, Stäubli Andrea, Steinhäuser Julia, Stirnimann Marlise, Stopp-Mannhart Claudia, Stricker-Pokorn Andrea, Strub Julia, Tarasova Natalia, Thurnheer Petra, Toldo-Billet Claudia, Vladar Ilona, Walder Melanie, Walt Stefanie, Wälti Jasmin, Wälti Sheila, Weder Menzi Michelle, Willi Esther, Wirtz Ursula, Wohlwend Jasmine, Wohlwend Sabrina, Wunderlin Matilda, Wunderlin-Luedee Valerie, Wyss-Weder Monica, Zimmermann Bettina, Zufferey-Egli Martina, Züger Gina, Züger-Wilhelmy Nicole