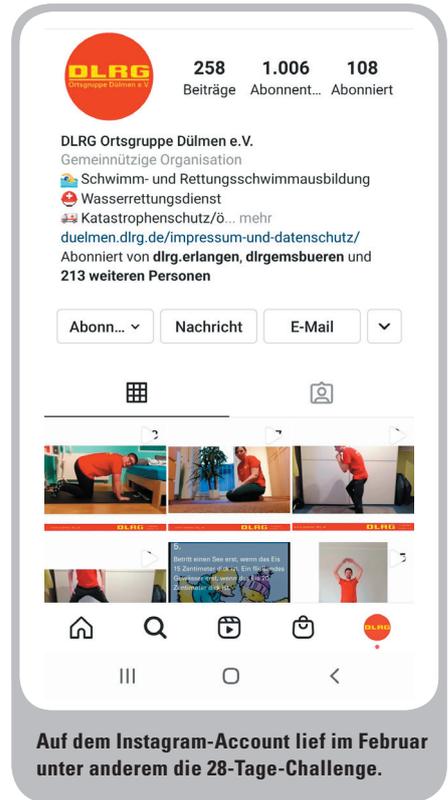


OG DÜLMEN ZEIGT WIE ES GEHT | Lebendiges digitales Vereinsleben

Schwimmtraining, Theorieunterricht, Vorstandssitzungen, Übungen, Fortbildungen und vieles mehr: Das geht alles nicht, solange die Corona-Pandemie uns zu Kontaktbeschränkungen zwingt.

Zwar durften die Schwimmbäder im letzten Jahr für einige Wochen wieder öffnen, wodurch das Training in kleineren Gruppen (teilweise unregelmäßig und mit erhöhten Abstandsregeln) durchgeführt werden konnte. Doch trotzdem mussten die Mitglieder mehrere Wochen auf die eigentlich so gute Gemeinschaft, das gemeinsame Spaß haben und Lachen verzichten. Um dennoch Kontakt zu den Mitgliedern zu halten, hat sich die DLRG Dülmen ein vielseitiges Online-Angebot überlegt. So sollen Klein und Groß weiter aktiv bleiben. Das Angebot ist in Altersgruppen unterteilt: Für die kleinsten Mitglieder, die normalerweise das Schwimmen lernen und

gen zum Mitmachen, zum Beispiel Kraft- und Koordinationsübungen und ein Quiz zum Rettungsschwimmen. Außerdem gab es zwei Monate lang einen wöchentlichen Livestream (über Zoom), in dem eine Trainerin für die Mitglieder ein Sportprogramm rund 45 Minuten lang angeleitet hat. Das alles wurde auch bei Facebook, Instagram und YouTube hochgeladen, alle Infos dazu per E-Mail sowie über WhatsApp-Gruppen und Telegram verteilt. Für diese Altersgruppe gab es außerdem im Februar 2021 eine 28-Tage-Challenge: Jeden Tag wurde eine Übung mit dazugehöriger Wiederholungszahl gezeigt und die Mitglieder konnten die Übung nachmachen. Dazu gibt es auch ein Alternativprogramm für das Jugend-Einsatz-Team (JET). Die Mitglieder haben sich mit den Teamern ein bis drei Mal im Monat zu Videokonferenzen getroffen. Auf dem Programm standen Vorträge, die die Mit-



Kira und Lena demonstrieren auf YouTube Bewegungsaufgaben für Klein und Groß.

üben würden, werden auf YouTube, Facebook und Instagram Videos und Bilder zum Mit- und Nachmachen hochgeladen. Dazu gehören verschiedene Bewegungs- und Koordinationsübungen, Yoga zum Mitmachen, ein Quiz zu den Baderegeln sowie Bastel- und Backanleitungen.

Digitale Weihnachtsfeier

Die etwas Älteren, die momentan zu Rettungsschwimmern ausgebildet werden, bekommen schon schwierigere Übun-

glieder selbst gestalteten, um sich weiterzubilden und wichtige Themen zu wiederholen, aber auch Spiele und Teambuilding. Zum Jahresabschluss wurde mithilfe einer Förderung des Landessportbundes NRW eine Online-Weihnachtsfeier mit einem kleinen Geschenk und Naschereien veranstaltet, die zuvor an die Mitglieder verteilt wurden. Zum Jahresende 2020 wurde auch die jährliche »Tütenaktion« durchgeführt: nur unter Abstand und ohne dazugehörige Weihnachtsfeier. Die Tüten, gefüllt mit ei-

nem Geschenk und einigen Süßigkeiten, wurden unter Einhaltung der AHA-Regeln am Vereinszentrum der DLRG von den Kindern und deren Eltern abgeholt.

Aktivitäten kommen an

All diese Aktionen finden die Kinder und deren Eltern super. Die OG Dülmen bekommt viele Rückmeldungen, dass die Kinder sich gern zu den Videos bewegen und sich freuen, die vertrauten Gesichter der Trainer wenigstens ab und zu auf einem Bildschirm zu sehen.

Aber nicht nur für die Kinder werden Online-Angebote erstellt: Die aktiven, erwachsenen Mitglieder im Verein nehmen an digitalen Veranstaltungen des LSB NRW oder des Kreissportbundes Coesfeld teil, führen Teambuilding online durch oder halten Jugend-, Ausbilder- und Vorstandssitzungen im Internet ab. Außerdem werden Online-Meetings zur Fortführung der Ausbildung im Bereich Tauchen und Boot durchgeführt, um an den baldigen Prüfungen teilzunehmen. Einige Mitglieder bedienen sich außerdem anderer Lehrgänge, um sich weiterzubilden: Im Bereich Sanitätswesen, Ausbildung und Sport/Training gibt es Online-Angebote aus anderen Ortsgruppen oder Organisationen, bei denen man sich (teilweise kostenfrei) fortbilden kann.

Kira Diekmann