



Die Vereinsleistungen

Trainingszeiten Schwimmclub 53 Landshut

Wintersaison 2011 / 2012

Trainingszeiten Hallenbad Wintersaison 2011/ 2012

Schwimmen

Von der Wassergewöhnung über das Anfängerschwimmen bis zur Förderung des Leistungssportes werden bei uns Kinder und Jugendliche betreut. Für Nichtschwimmer werden Schwimmkurse im Schulschwimmbad der Grundschule St. Wolfgang angeboten. Für das Schwimmtraining stehen uns im Stadtbad der Stadtwerke Landshut die Halle bzw. das Herrenbecken, zeitlich begrenzt, zur Verfügung. Zur Trainingszeit im Freibad, täglich ab 18:00 Uhr, müssen Schwimmer und Begleitpersonen eine Eintrittskarte erwerben. Hierzu kann es sich lohnen, jeweils eine Saison-Dauerkarte bei der Stadtbadkasse zu beziehen, die eine Gültigkeit vom 15. 05. – 15. 09. hat.

In der Zeit von Mitte September diesen Jahres bis Mitte Mai des folgenden Jahres wird das Schwimmtraining im Hallenbad absolviert. Dem SC53 Landshut stand in der Vergangenheit das Hallenbad viermal in der Woche komplett zur Verfügung. Durch Umstrukturierung des Hallenbad-Belegungsplanes seitens der Stadtwerke, können wir als Verein ab dieser Wintersaison 2011/12 das Hallenbad nur noch am Montag und am Mittwoch komplett nutzen. Jedoch können wir das Hallenbad bereits ab 17:00 Uhr nutzen, was für unsere ganz jungen Schwimmer von Vorteil ist. An unseren weiteren Trainingstagen Dienstag, Freitag und Sonntag stehen für uns nur noch zwei Bahnen zur Verfügung, diese können aber ebenfalls bereits ab 17:00 genutzt werden.

Dies bedeutet am Montag und am Mittwoch können alle Vereinsmitglieder das Bad unentgeltlich ab 17:00 Uhr benutzen. Am Dienstag, Freitag und Sonntag dürfen nur noch die für die Trainingsgruppen verantwortlichen Trainer, sowie die aktiven Schwimmer, die einer Trainingsgruppe zugeordnet sind, unentgeltlich ins Hallenbad. Für SC 53 Mitglieder besteht die Möglichkeit sowohl eine Saisonkarte als auch Zehnerkarten vergünstigt zu erwerben

Alle Kinder die nicht schwimmen können (außer Wassergewöhnung) haben Schwimmunterricht im Schwimmbad der Grundschule St. Wolfgang.

Springen

Neben dem Schwimmtraining findet in der Sommersaison unter bewährter Leitung auch ein Sprungtraining vom 1m / 3m Brett sowie vom 3m bis 10m Turm statt.

Kraftraum

Während des Schwimmtrainings steht allen Vereinsmitgliedern über 18 Jahre unser Kraftraum zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Eine Unterweisung durch erfahrene Übungsleiter ist bei Bedarf möglich. Während der Sommersaison ist der Kraftraum nur über das Freibad zu betreten - Eintritt ist dann zu entrichten

Gymnastik

Dienstags können Sie am Gymnastiktreffen in der Turnhalle Seligenthal teilnehmen. Beginn hier um 18.00 Uhr, Treffen ca. 15 Minuten vorher vor dem Eingang Turnhalle Seligenthal. Im Sommer findet montags der Lauftreff statt.

Beachvolleyball

Im Sommer stehen dem SC 53 täglich mehrere Stunden die vier neuen Beach-Volleyballfelder im Freibad zur Verfügung.

Lauftreff

In der Sommersaison findet jeweils montags ein Fitnesslauf statt. Treffpunkt ist um 19.00 Uhr der Pius – Parkplatz. Herzlich sind hierzu auch alle Nichtschwimmer eingeladen.

Triathlon

Das Training unserer Triathleten ist naturgemäß auf verschiedene sportlich zu nutzende Strecken verteilt. Das Schwimmtraining findet gemäß des Bahnbelegungsplans statt. Gemeinsames Lauf- und Radtraining meist an den Wochenenden. Auskünfte hierzu, wie auch zu allen sportspezifischen Fragen, durch die Ansprechpartner.

Tauchen

Der SC 53 verfügt über eine Tauchabteilung. Neben dem Erwerb der einzelnen Tauchscheine wird auch die Sportart Unterwasserrugby betrieben. Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Homepage und der Anschlagtafel im Hallenbad.

Stammtisch SC 53

In der Wintersaison treffen sich regelmäßig ehemalige Schwimmer, Gönner und Funktionäre zum Stammtisch des SC 53. Treffpunkt jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr in unserem Clubraum in der Schwimmschule. Weitere Informationen zu kurzfristig angesetzten Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Landshuter Zeitung unter der Rubrik „Vereine“, bzw. auf unserer Homepage www.sc53-landshut.de.

Aufnahme des Hallenbadtrainings für alle Vereinsmitglieder gemäß Bahnbelegung ab 16. September 2011. Trainingsbeginn Schwimmanfänger Wolfgangsschule: Mittwochsgruppe am 21.09.2011; Beginn Donnerstagsgruppe am 22.09.2011. Wassergewöhnung beginnt am 21. September 2011

Schwimmtraining: alle Vereinsmitglieder

Siehe nebenstehende Zeiten

Schwimmkurse:

Bekanntgabe über Extra-Flyer

Kraftraum Hallenbad Landshut: alle Vereinsmitglieder

Bis 30 Minuten vor Ende der Trainingszeiten über 18 Jahre im Hallenbad

Beachvolleyball:

Trainingszeiten nach Maßgabe Übungsleiter: Leitung: Reiner Sagstetter

Springen:

Momentan nur in der Sommersaison, bitte Aushang und Homepage beachten

Tauchen / Unterwasserrugby:

Siehe nebenstehende Zeiten

Tauchkurse werden extra bekannt gegeben

Ansprechpartner:

Allgemeines, Vereinsleistungen, Mitgliedschaft:
Norbert Döring Mail: info@reisedetektive.de

Schwimmen, Kraftraum und Hallensport:
Withold Plodzien Handy 0177/3141714

Fitness (Gymnastik, Lauftreff) sowie Stammtisch:
Hermann Haider Tel. 0871 / 265 09

Triathlon:
Michael Holzer Tel. 0871/ 276 0183
Horst Seibel Tel. 0871 / 313 50

Gymnastik Seligenthal:
Monika Luft Tel. 0871 / 924 7863

Beach – Volleyball:
Reiner Sagstetter Tel. 0871 / 430029

Springen.
Regina Eibl Handy 160/1892109

Tauchen / Unterwasserrugby:
Jürgen Berlinghof Tel. 0871 / 2765013 o. Handy 0179/696 1345
Sabine Herde Tel. Handy 0171/834 1516

Schwimmanfänger: Natalie Schnakenberg & C. Hauner-Stippler Samstag 17:00 -18:00 Uhr

Basisgruppe: Natalie Schnakenberg & C. Hauner-Stippler Montag 17:00 -18:15 Uhr
Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

Breitensport Kinder: Manfred Oboth & Gitti Fuchs Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr

Breitensport Jugend: Manfred Oboth & Gitti Fuchs Montag 18:00 – 18:45 Uhr
Mittwoch 18:45 – 19:30 Uhr

Aufbaugruppe: Manfred Oboth & Gitti Fuchs Montag 17:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

Wettkampfteam 3: Christina Kollmeder & Steffi Gotthardt Montag 18:15 – 19:30 Uhr
Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

Wettkampfteam 2: Antje Chaffee & Caroline Biberger Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr
Freitag 17:00 – 18:30 Uhr
Sonntag 17:00 – 18:30 Uhr

Wettkampfteam 1:* Zoltan Tömör & Beate Ulbrich Montag 18:45 – 21:50 Uhr
Dienstag 18:30 – 21:50 Uhr
Mittwoch 19:00 – 21:50 Uhr
Freitag 18:30 – 20:30 Uhr
Sonntag 18:30 – 21:50 Uhr

*Einteilung Trainingszeiten für die einzelnen Aktiven erfolgt durch die Trainer

Triathlon: Michael Holzer & Horst Seibel Montag 19:30 – 21:50 Uhr
Mittwoch 19:30 – 21:50 Uhr
Freitag 20:30 – 21:50 Uhr

Ehemalige Schwimmer Montag 20:30 – 21:50 Uhr
Mittwoch 21:00 – 21:50 Uhr

Wassergewöhnung: Mittwoch 17:00 – 17:45 Uhr mit Klaus-Peter Eckes, Ludwig Metzener, Petra Fleischmann und Ursula Lackermeier im **Kinderbecken**

Tauchen: Montag 20:00–20:50 Uhr, Mittwoch 20:30–21:50 Uhr
jeweils kompletter Bereich Sprungbecken
Leitung: Jürgen Berlinghof

Die oben aufgeführten Zeiten sind reine Trainingszeiten im Wasser. **Das Hallenbad ist um 22.00 Uhr pünktlichst zu verlassen!**

Zusätzlich:
Schwimmanfänger: Wolfgang Bovensiepen & Josef Moosbühler & Thomas Haider: Mittwoch
Natalie Schnakenberg: Donnerstag

Im Schulbad Wolfgangsschule

Genaue Trainingszeiten auf unserer Homepage (www.sc53-landshut.de/bereich03/trainingszeiten/wolfgangsschule.html)

Wintersaison 2011/2012

15. 09. 2011 - 12. 05. 2012



Schwimmclub 53 Landshut e.V.
Dammstraße 28, 84034 Landshut
Tel: 0871 / 67 02 73
(Anrufbeantworter)
Mail: sc53landshut@arcor.de

Kontaktaufnahme Wintersaison:
jeweils Mittwoch von 17:00 - 18:00
im Hallenbad Landshut

Präsident:	Hermann Haider
Vizepräsident:	Silke Dünschede
Schatzmeister:	Norbert Döring
Sportleiter:	Withold Plodzien
Schriftführer:	Juliane Walpetering
Jugendwart:	Beate Ulbrich

Weg eines Schwimmers beim SC 53 Landshut

Kinderschwimmen

Schwimmabteilung
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: H. Haider, W. Plodzien, N. Schnakenberg
Alter: 3 - 8 Jahre
Lehrinhalte: Wassergewöhnung,
Anfänger: 5m Rücken, 5m Kraul
Fortgeschrittene: 10m Rücken, 10m Kraul, Brustbein, Kopfsprung

Schwimmanfänger
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: N. Schnakenberg, C. Hauner-Stippler
Alter: 5 - 8 Jahre
Voraussetzung: Schwimmabzeichen, Seepferdchen
Lehrinhalte: Verfeinern der erlernten Schwimmlagen
Ziel:

Basisgruppe
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: N. Schnakenberg, C. Hauner-Stippler
Alter: 7 - 10 Jahre
Voraussetzung: 25 m Schwimmen in einer Schwimm- und Grundtechnik in einer weiteren Schwimm-
Lehrinhalte: Verfeinern der erlernten Schwimm- und Grundtechniken, Erlernen der Schwimm- und Grundtechniken in der Grobform
Ziel: Schwimmabzeichen Seehund Trixi

Aufbaugruppe
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: M. Oboth, G. Fuchs
Alter: 8 - 11 Jahre
Voraussetzung: Seehund Trixi, Grundlagen im Brustschwimmen
Lehrinhalte: Verfeinern der erlernten Schwimm- und Grundtechniken, Erlernen der Schwimm- und Grundtechniken in der Grobform
Ziel: DSV-Schwimmabzeichen Hai, interne Pflichtzeiten auf 2* 50 m Strecken und 2* 100 m Strecken

Aus der Aufbaugruppe können nach Auswahl der Trainer talentierte Kinder in die WKM III wechseln
Ein Gruppenwechsel in die WKM III ist nur möglich, wenn die Voraussetzungen der WKM III erfüllt sind.
Trainingsbereitschaft und Wettkampfeinnahme sind in den WKMs Grundvoraussetzung.

Wettkampfsport

Wettkampfmannschaft III
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: C. Kollmeier, S. Golthardt
Alter: 8 - 11 Jahre
Voraussetzung: interne Pflichtzeiten auf zwei 50 m Strecken und zwei 100 m Strecken, Beherrschen der Schwimm- und Grundtechniken, Brust- und Schmetterling in der Grobform
Lehrinhalte: Erlernen der Fein- und Ausdauertraining in Kraul, Rücken und Brust
Ziel: 3 Pflichtzeiten für Niederbay-erische Meisterschaften auf 2 Lagen (ohne 50m)

Wettkampfmannschaft II
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: C. Biberger, A. Chaffee
Alter: 10 - 14 Jahre
Voraussetzung: Beherrschung aller 4 Schwimm- und Grundtechniken für die Niederbay-erischen Meisterschaften auf 2 Schwimm-
Lehrinhalte: Ausdauer- und Schnelligkeitstraining in allen 4 Schwimm- und Grundtechniken
Ziel: Top 3 Platzierungen bei Bezirksmeisterschaften und Niederbay-erischen Jahrgangs-
meisterschaften

Wettkampfmannschaft I
Ort: Hallenbad Landshut
Trainer: B. Ulbrich, Z. Tönior
Alter: ab 13 Jahre
Voraussetzung: Erfüllung der in den Richtlinien der Schwimm-
Lehrinhalte: Leistungsschwimmen und Wettkampfttraining im Umfang von 4500 - 6500 m je Trainings-
Ziel: Erreichen der Qualifikation zu Bayerischen Meisterschaften oder höherwertigen Wettkämpfen