

Weg eines Schwimmers beim SC 53 Landshut



SCHWIMMCLUB 53 LANDSHUT e.V.

Geschäftsstelle
Schwimmclub 53 Landshut e.V.
Dammstraße 28
84034 Landshut

Telefon 0871 – 670 273 (AB)
info@sc53-landshut.de
www.sc53-landshut.de

Präsidium
Präsident: Norbert Döring
Vizepräsident: Christine Hauner-Stippler
Schatzmeister: Silke Dünschede
Sportleiter: Angelika Freutsmiedl
Schriftführer: Hartmut Kuhnert
Jugendwart: Thomas Haider

Kontaktaufnahme
per Email oder
(von Sept. bis Mai) mittwochs
von 17.30-18.00 Uhr im
Hallenbad Landshut



Kinderschwimmen

Wassergewöhnung

Alter: ca. 4-6 Jahre
Voraussetzung:
Keine

Schwimmanfänger

Alter: ca. 5-7 Jahre
Voraussetzung:
Gleiten und Schweben in Bauch- und Rückenlage / alleine ins brusttiefe Wasser springen / unter Wasser ausatmen / hochspringen und auf den Beckenboden hocken / nach Delphinsprung kurz gleiten

Nachwuchs III

Alter: ca. 5-8 Jahre
Voraussetzung:
Gute Wasserlage / Startsprung aus der Hocke / Rückenstart in Grobform / 10m Rücken und Kraul / Schweben und Gleiten / Beweglichkeit

Nachwuchs II

Alter: ca. 6-9 Jahre
Voraussetzung:
Gleiten / 25m Schwimmen in 3 Schwimmlagen / vor allem Brustbeine WB-gerecht / Startsprung vom Beckenrand / Rückenstart / 3 Übungen zum Aufwärmen an Land wissen

Nachwuchs I

Alter: ca. 7-10 Jahre
Voraussetzung: 2 int. Pflichtzeiten des SC 53 / hat bereits an kindgerechten Wettkämpfen teilgenommen / je eine Technikübung für Freistil, Rücken und Brust kennen und können / Kraul, Rücken und Brust WB-gerecht schwimmen / mind. 10m tauchen / mind. 5m gleiten / Startsprung vom Startblock / Rolle vorwärts im Wasser / 4 Übungen zum Aufwärmen an Land können

Wettkampfsport

WKM III

Alter: ca. 8-12 Jahre
Voraussetzung: Je 2 interne Pflichtzeiten des SC 53 Landshut auf 100m- und 50m-Strecken / je 2 Technikübungen für alle Schwimmarten kennen und können / regelgerechte Starts und Wenden / gemeinsames Aufwärmen vor Wettkampf und Training / athletische Eignung (Berliner Modell)

WKM II

Alter: ca. 10-16 Jahre
Voraussetzung: 3 int. Pflichtzeiten des SC 53 Landshut ohne 50m-Strecken / Belegung von Medaillenplätzen bei der Niederbayerischen / alle 4 Schwimmarten WB-gerecht beherrschen / je 3 Technikübungen für alle 4 Schwimmarten kennen und können / Aufwärmen vor Training und Wettkampf / athletische Eignung (Berliner Modell und mehr)

WKM I

Alter: ca. 13-20 Jahre
Voraussetzung:
Erreichen von Pflichtzeiten für die Bayerische Jahrgangsmesterschaft / Erreichen von mind. 4 Rudolphpunkten in 2 Lagen (ohne 50m) / Belegung von Medaillenplätzen bei der Niederbayerischen / Selbständiges Aufwärmen vor Training und Wettkampf

Masters

Alter: ab ca. 16 Jahre
Voraussetzung:
War Mitglied der WKM I oder WKM II / schwimmt weiterhin Wettkämpfe

Breitensport

Breitensport Kinder / Jugend

Alter: ca. 10-13 / 13-17 Jahre
Voraussetzung:
War bereits in einer Nachwuchs- oder Wettkampfmansschaft des SC 53 Landshut

Die Vereinsleistungen

Schwimmen:

- Für Nichtschwimmer (Kinder) bieten wir eine Schwimmausbildung an.
- Gruppen für Wassergewöhnung und Schwimmanfänger (nur in der Hallensaison).
- Förderung des Leistungssportes von Kindern und Jugendlichen
- Für das Schwimmtraining stehen uns im Stadtbad der Stadtwerke Landshut die Halle bzw. das Herrenbecken, zeitlich begrenzt, zur Verfügung.
- Für die Trainingszeit im Freibad, täglich ab 17.30 Uhr muss (auch Begleitpersonen) eine Eintrittskarte erworben werden. Eine ermäßigte Saison-Dauerkarte ist für SC 53-Mitglieder ermäßigt lohnend, da unabhängig von den Trainingszeiten das Freibad genutzt werden kann.
- Von Mitte September bis Mitte Mai findet das Training im Hallenbad statt. Der Verein kann montags und mittwochs komplett das Hallenbad ab 17 Uhr nutzen. An weiteren Trainingstagen Dienstag, Freitag, Samstag und Sonntag stehen 2 Bahnen zur Verfügung, diese können ebenfalls bereits ab 17 Uhr genutzt werden.
- Montags und mittwochs können alle Vereinsmitglieder das Bad unentgeltlich ab 17 Uhr benutzen. Am Dienstag, Freitag, Samstag und Sonntag dürfen nur die für die Trainingsgruppen verantwortlichen Trainer, sowie die aktiven Schwimmer, die diesen Trainingsgruppen zugeordnet sind, unentgeltlich ins Hallenbad. SC 53 Mitglieder können sowohl eine Saisonkarte als auch Zehnerkarten vergünstigt erwerben.
- Der Abholpunkt für die Kinder ist der Kassenbereich im Eingang des Hallenbades bzw. im Sommer auch draußen vor dem Kassenbereich.

Kraftraum:

Allen Mitgliedern über 18 Jahre steht unser Kraftraum kostenlos gemäß den Nutzungsbedingungen 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.

Beachvolleyball:

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

Triathlon:

Das Training unserer Triathleten ist naturgemäß auf verschiedene sportlich zu nutzende Strecken verteilt. Das Schwimmtraining findet gemäß dem Bahnbelegungsplan 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 dem Aushang im Hallen-bad/Freibad.

Gymnastik/Trockentraining:

Am Dienstag bieten wir ab 18.00 Uhr Gymnastik für Ü30 in der Turnhalle Seligenthal an. Treffen ist ca.15 Minuten vorher vor dem Eingang. In der Turnhalle Ursulinen bieten wir ebenfalls am Dienstag um 18:30 Uhr Trocken-training für die Aktiven und ab 19:30 Uhr für alle erwachsenen Mitglieder an.

Stammtisch SC 53:

In der Wintersaison treffen sich regelmäßig ehemalige Schwimmer, Gönner und Funktionäre zum Stammtisch des SC 53. Treffpunkt ist jeweils mittwochs ab 19:00Uhr im Restaurant im Stadtbad. In der Sommersaison findet das Treffen 14tägig im Biergarten statt.

Trainingszeiten Schwimmclub SC 53 Landshut

Schwimmen

Siehe Beiblatt – Bitte Aushang und Homepage beachten.

Weitere Schwimmausbildung

Bekanntgabe über Extra Flyer

Kraftraum

Bis 30 Minuten vor Ende der Trainingszeiten im Hallenbad

Beachvolleyball

Trainingszeiten nach Maßgabe der Übungsleiter.

Tauchen/Unterwasserrugby

montags 20.00-20.50 Uhr
mittwochs 20.30-21.50 Uhr

In der Hallensaison im kompletten Bereich des Sprungbeckens

In der Sommersaison montags/mittwochs/freitags ab 20:00Uhr im Sprung- und Sportbecken

Ansprechpartner

Allgemeines, Vereinsleistungen, Mitgliedschaften:

Silke Dünschede Tel. 0871/4302604
Mail: schatzmeister@sc53-landshut.de

Schwimmen, Kraftraum und Turnhalle:

Angelika Freutsmiedl Tel./Mobil: 0160-7573010
Mail: sportleiter@sc53-landshut.de

Stammtisch:

Brigitte Haider Tel. 0871-265 09

Triathlon:

Michael Holzer Tel. 0871- 276 01 83
Horst Seibel Tel. 0871- 313 50
Mail: triathlon@sc53-landshut.de

Beach-Volleyball:

Reiner Sagstetter Tel. 0871-430 029
Mail: beachvolleyball@sc53-landshut.de

Tauchen/Unterwasserrugby:

Karin Stempfhuber Tel./Mobil: 0176-61716486
Mail: tauchen@sc53-landshut.de

Warum Mitglied werden beim SC 53 Landshut e.V.?

Sport beim SC 53 Landshut e.V. bietet für jedes Alter vielfältige Angebote, von der Schwimmausbildung für die Kleinsten und klassischem Training von den Anfängern bis hin zum Wettkampfsport. Aber auch das Erlernen und Betreiben des Tauchsports, Triathlon und Beachvolleyball wird vom SC 53 angeboten. Unsere Senioren gestalten bei vielen gemeinsamen Freizeitaktivitäten außerhalb des Schwimmbeckens ihre Freizeit.

Wesentliche soziale Aufgaben des SC 53 Landshut e.V. sind das Erlernen eines partnerschaftlichen und fairen Gruppenverhaltens, die Einbindung von Neubürgern, Integration von Personen, Gewalt-Prävention und vieles mehr. Prämisse ist und bleibt jedoch die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sport im Verein.

Es gibt viele gute Gründe für eine Mitgliedschaft beim SC 53:

- Sport beim SC 53 wird mehr als 1.300 Mitgliedern von derzeit 30 qualifizierten, lizenzierten Übungsleitern angeboten und begleitet.
- Der SC 53 Landshut bietet Sport für jede Altersstufe in den 4 Abteilungen Schwimmen, Triathlon, Tauchen und Beachvolleyball. Wir trainieren in einem Schwimmbad sowie in zwei Sporthallen.
- Sport beim SC 53 heißt sinnvollerweise, ein Sportangebot über längere Zeit aktiv zu belegen. Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und/oder Gymnastik sind der Schlüssel für die allgemeine Grundfitness, bedeutet aber auch die Basis für den Erfolg bei vielen „technischen Sportarten“.
- In Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu „sporteln“ oder das Sportabzeichen abzulegen macht Spaß, fördert die soziale Bindung und wird von den Krankenkassen durch Bonusprogramme gefördert.
- Durch Ausüben eines sportlichen Trainings beim SC 53 wird Herz-Kreislaufproblemen wie auch Gewichtsproblemen rechtzeitig vorgebeugt bzw. entgegengewirkt.
- Sport beim SC 53 erzieht Kinder und Jugendliche spielerisch zu sozialem und fairem Verhalten in der Gruppe.
- Vergünstigungen beim Eintritt ins Hallenbad außerhalb der SC 53-Tage (montags, mittwochs ab 17 Uhr)
Hallenbad-Preise (Stand Juni 2016):

	SC 53:	regulär:
Saisonkarte	140,00€	230,00€
10er Karte	36,00€	45,00€

Mitgliedsbeitrag:

Die Kosten für die Mitgliedschaft im Sportverein sind im Vergleich zur Leistung sehr niedrig:

Kinder: 48 €/Jahr, Erwachsene: 72 €/Jahr, Familie: 96 €/Jahr.

- Für diesen Jahresbeitrag kann ein Kind z. B. an ca. 90 Stunden qualifiziertem Schwimmtraining (Basisgruppe) teilnehmen, das sind gerade einmal ca. **50 Cent für eine Stunde Sport!**

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.sc53-Landshut.de

Kommen Sie zu uns. Wir freuen uns auf Sie.

