

Ausbildungsstufen:

Wir bieten nun auch spezielle **Kraulkurse für Erwachsene** an, die regelmäßig im öffentlichen Badebetrieb schwimmen gehen. Kraulen ist der schnellste Schwimmstil, erfordert aber exaktes Timing von Atmung und Armzug. Zum Kraulstil gehören eine gute Atemtechnik, der korrekte Armzug und Beinschlag sowie die richtige Wasserlage.

Die Koordination dieser Bewegungsabläufe und die korrekte technische Ausführung steht dabei im Vordergrund und weniger die tatsächlich zurückgelegte Distanz oder die erzielte Zeit. Mithilfe vielfältiger Übungssequenzen in kleinen Gruppen wird eine ausdauerorientierte Basis gelegt.

Anfänger (6 Std x 45 Min. plus 2 Std Technikanalyse)

Voraussetzungen:

sicher Brust- oder Rückenschwimmen

Der Kurs eignet sich für Erwachsene, die den Schwimmstil Kraul entweder ganz neu lernen oder wieder auffrischen wollen. Dieser Intensivkurs soll Erwachsenen das richtige Kraulschwimmen beibringen. Erfahrene Trainerinnen und Trainer des SC 53 Landshut vermitteln Ihnen einen optimalen Kraulstil. Bei unserem Technikkurs erlernen Sie ökonomisches Kraulschwimmen mit der „richtigen“ Technik. Der Kurs richtet sich an Kraul-Anfänger ohne/mit wenig Vorerfahrung.

Kursdauer:

6 Termine á 45 Minuten

3x wöchentlich (montags, mittwochs, freitags ab 19 Uhr)

Unter Vorbehalt sind die voraussichtlichen Termine:

Mai- Kurs:	beginnend ab 19.05.-30.05.
Juni- Kurs:	beginnend ab 23.06.-04.07.
Juli-Kurs:	beginnend ab 07.07.-18.07.
August-Kurs:	beginnend ab 11.08.-22.08.
September-Kurs:	beginnend ab 25.08.-05.09.

plus 2 Termine Technikanalyse mit Videokamera (über- und unter Wasser) nach 1-2 Monaten

Kurskosten:

90€ plus Eintritt ins Stadtbad

Neben technischen Kriterien wird in diesem Bereich ein erhöhtes Augenmerk auf die Fitness bzw. die Sprint- und Ausdauerfähigkeit gelegt:

Kraul-Technikanalyse (3 Std. x 45 Min.)

Voraussetzungen:

Anfänger-Kraulkurs bereits absolviert oder Kraul Erfahrung mitbringen; d.h. mindestens 50 Meter am Stück kraulen und einen „sauberen“ Kraulstil schwimmen.

Zum „sauberen“ Kraulstil gehören eine gute Atemtechnik, der korrekte Armzug und Beinschlag sowie die richtige Wasserlage. Als besonderes Highlight gibt es bei diesem Kurs für jeden Teilnehmer eine Videoanalyse. Der individuelle Schwimmstil wird durch eine Videokamera über- und unter Wasser aufgezeichnet. Die Teilnehmer erhalten individuelle Korrekturen und können ihre (Lern-)Fortschritte auf der Kamera verfolgen.

Kursdauer:

3 Termine á 45 Minuten nach Absprache

Kurskosten:

40€ plus Eintritt ins Stadtbad

Wir bieten auch Schwimmkurse für Kinder an. Am Beginn der Ausbildung steht die Sicherheit. Durch spielerische Anregungen können bereits unsere Jüngsten ein gewisses Mindestmaß an Sicherheit und Selbstständigkeit erlernen und Ängste verlieren. Die ersten Anforderungen stehen daher ganz im Zeichen einer grundlegenden und vielfältigen Wassergewöhnung.

Sollte ihr Kind Spaß und Interesse haben, weiter im Verein in Richtung Wettkampfsport zu trainieren, sprechen sie nach dem erfolgreichen Abschluß des Fortgeschritten-Kurses den jeweiligen Trainer an.

Außerdem können Sie sich jederzeit auf unserer Homepage www.sc53-landshut.de informieren.

SCHWIMMCLUB 53 LANDSHUT e.V.



ERWACHSENEN KRAULKURSE 2025

Geschäftsstelle

Schwimmclub 53 Landshut e.V.
Dammstraße 28
84034 Landshut

Telefon 0871 – 670 273

info@sc53-landshut.de

www.sc53-landshut.de

Präsidium

Präsident	
Vizepräsident	Christine Hauner-Stippler
Schatzmeister	Silke Dünschede
Sportleiter	Christina Kollmeder
Schriftführer	Hartmut Kuhnert
Jugendwart	Thomas Haider

Kontaktaufnahme

per Email oder

Montag, Dienstag von 9-11 Uhr

Mittwoch ab 16:30-19 Uhr



Stand 10/2024

Warum nun Schwimmkurse für Erwachsene?

Wir, die Trainer vom SC 53 Landshut e.V. wollen noch besser werden und nicht nur Kinder, nun auch Erwachsene individueller fördern. Angelehnt an das SwimStars-Programm, das von hervorragenden Wissenschaftlern und Trainern des Deutschen Schwimmverbandes e. V. entwickelt wurde, wird unter professioneller Anleitung beim SC 53 Landshut e.V. schwimmen erlernt und Technik verbessert.

- Ein individuell abgestimmtes Lerntempo gewährleistet, dass Erwachsene alters- und fähigkeitsabhängig optimal gefördert und gefordert werden können. Auf diese Weise kann effektiv und lustvoll unterrichtet und gelernt werden.
- Standardisierte und aufbauende Lernniveaus sind nicht an bestimmte Standorte gebunden, sondern erlauben es den Teilnehmern, (Teil-) Kurse deutschlandweit zu absolvieren. Dies entspricht unserer Ansicht nach den modernen Lebensgewohnheiten vieler Familien.
- Die methodisch richtige und wertvolle inhaltliche Vermittlung ist präventiv ein wichtiger Faktor für eine gesunde Lebensweise und trägt zum Wohle unserer gesamten Gesellschaft bei.

Dieses neue Programm genügt nicht nur internationalen Standards, sondern vermittelt in erster Linie technisch sauberes Schwimmen.

Denn: Nur wer technisch richtig schwimmen lernt, hat sein Leben lang Spaß an diesem Sport und schwimmt dann auch häufiger, weil er sich methodisch das Schwimmen als seinen individuellen Gesundheits- und Lifetime-Sport erschlossen hat.



... um Erfolg zu haben,
sollte man üben üben üben.

Ganz nebenbei werden so Fertigkeiten gefestigt und man gewinnt Kondition und Sicherheit dazu.

Ablauf der Erwachsenen-Kraulkurse

Die Teilnehmerzahl von 5 – max. 8 Teilnehmern wird bei den Schwimmkursen nicht überschritten, um unsere hochgesteckten Qualitätsmerkmale erfüllen zu können. Das ermöglicht

- Eingehen auf die Stärken und Schwächen der einzelnen Teilnehmer
- Optimale Unterstützung der individuellen Entwicklung

Die Kurse finden **nur im Freibad des Stadtbades Landshut**, Dammstrasse 28, **3x wöchentlich** (montags, mittwochs und freitags) jeweils **ab 19.00 Uhr** statt (Mindestteilnehmerzahl: 4).

Eine Vereinsmitgliedschaft beim SC 53 Landshut e.V. wird natürlich berücksichtigt, Mitglieder bezahlen 10€ pro Kurs weniger.

Zur Erfüllung der Zwecke und Aufgaben des Vereins werden unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben der EU-DSGVO und BDSG-Neu Ihre personenbezogene Daten mit Anmeldung zum Kurs verarbeitet. Auf der Homepage www.SC53-Landshut.de stehen die Details zu den Informationspflichten zur Verfügung.

Kurstermine:

Kursbeginn nur in der Freibadsaison
Mitte Mai – Mitte September
im 2-wöchigem Rythmus

Nachname *

Vorname *

Kontaktperson *

Straße/Hausnr *

Postleitzahl *

Wohnort *

Mailadresse *

Telefon *

Geburtsdatum *

Geschlecht * männlich weiblich

Kraulkurse:

	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept
Anfänger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fortgeschritten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SC 53 Landshut e.V.
Dammstraße 28
84028 Landshut

Telefon: 0871 - 67 02 73 (nur AB)
Email: info@sc53-landshut.de