

## Ausbildungsstufen:

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. Die Urkunden und Abzeichen sind dabei Anreiz, Motivation und Belohnung zugleich. Die Bemühungen der Kinder werden von Anfang an angemessen honoriert.

### Beginner (8 Std. x 30 Min.)

Voraussetzungen: Duschen, ohne Angst vor Spritzwasser  
Ziele:

- In Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delphinschießen starten) gleiten.
- In Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delphinschießen starten) gleiten.
- Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser.
- Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“.  
Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den Beckenboden hocken.

### Anfänger I (8 Std. x 45Min)

Voraussetzungen: Ziele des Beginner-Kurses erreicht , „Kopf im Wasser“

Ziele:

- Kraulbeine, mit Körperspannung gleiten in Bauchlage (> 3m).
- Rückenbeine, mit Körperspannung gleiten in Rückenlage (> 3m).
- Brustarme, Kraulbeine (> 3m).
- Delphinsprünge vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
- Nach einem Delphinsprung 3m mit Kraulbeinschlag tauchen.



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

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

Mit den blauen und schwarzen Kurs werden Kinder angesprochen, die direkt im Anschluss an den Beginner und Anfänger I nun die einzelnen Schwimmstile erlernen wollen. 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 II (8 Std. x 45 Min.)

Voraussetzungen: Ziele des Anfänger I-Kurses erreicht

Ziele:

- Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung Hockschwebe... (3mal wiederholen).
- Abfaller vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte).
- 5m Rücken schwimmen.
- 5m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser; d.h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen.
- Hechtschießen und dann mit Brustarmaktion schwimmen (>3m).

### Fortgeschritten (8 Std. x 45 Min.)

Voraussetzungen: Ziele des Anfänger II-Kurses erreicht

Ziele:

- Kopfsprung vom Beckenrand und > 5m gleiten (Arme in Vorhalte).
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delphinaktionen schwimmen (> 5m).
- Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m).
- Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m).
- Brust in Grobform (> 5m).

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](http://www.sc53-landshut.de) informieren.

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](http://www.SC53-Landshut.de) stehen die Details zu den Informationspflichten zur Verfügung.



## SCHWIMM AUSBILDUNG 2026

### Geschäftsstelle

Schwimmclub 53 Landshut e.V.  
Dammstraße 28  
84034 Landshut

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

### Präsidium

Präsident	Christine Hauner-Stippler
Vizepräsident	Thomas Haider
Schatzmeister	Jürgen Gebhart
Sportleiter	Christina Kollmeder
Schriftführer	Silke Dünschede
Jugendwart	Nina Kollmeder

### Kontaktaufnahme

per Email oder  
Montag, Dienstag von 9-11 Uhr  
Mittwoch ab 16:30-19 Uhr



## Warum nun Schwimmkurse?

Wir, die Trainer vom SC 53 Landshut e.V. wollen noch besser werden und die Kinder 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 Kinder 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.

## Ablauf der Schwimmkurse?

Die Kinder erhalten zu Beginn des Schwimmkurses jeweils eine Urkunde, auf der die Lernerfolgsschritte festgehalten werden. Dadurch erzielen wir eine

- Höhere Motivation und Eigenverantwortlichkeit
- Bessere Erfolgskontrolle für Kinder, Eltern und LehrerInnen
- Vor der eigentlichen Prüfung gibt es einzelne Zwischenprüfungen und Stufen. Damit erreichen wir geringeren Leistungsdruck und schnellere Erfolgserlebnisse

Die Teilnehmerzahl von 6 - max 8 Kindern wird bei den Schwimmkursen nicht überschritten, um unsere hochgesteckten Qualitätsmerkmale erfüllen zu können. Das ermöglicht

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

## Rahmenbedingungen:

Die Kurse finden **im Stadtbad Landshut**, Dammstrasse statt. Die Kursdauer beträgt **8 Wochen**; die Kosten hierfür belaufen sich in auf **90€ inklusive Eintritt**, in der Sommersaison erhalten sie von uns eine 10-er-Karte für den Freibad-Eintritt.

Die Kurszeiten im Hallenbad sind mittwochs ab 15:30 Uhr, Samstag und sonntags jeweils ab 9 bzw. 16:30 Uhr. In der Freibadsaison finden die Kurse nur samstags und sonntags vormittags ab 8:30 Uhr statt.

Seit Corona setzen wir folgendes Konzept zu Ihrer und unserer Sicherheit um:

- bei den Beginnern, Anfänger I-II ist jeweils ein Elternteil als Hilfe mit dem Kind im Wasser. Der Trainer steht am Beckenrand und zeigt die Übungen
- bei der Fortgeschritten-Gruppe sind die Kinder alleine im Becken. Der Trainer steht am Beckenrand und zeigt die Übungen.

Es wird darauf hingewiesen, dass der Schwimmunterricht unter Umständen auch Hilfestellung bei den Schwimmübungen umfasst, die sinnvoll nur mit einem entsprechenden Körperkontakt geleistet werden können. Der Vertragspartner, Teilnehmer und seine Erziehungsberechtigten erklären sich hiermit einverstanden.

## Kurstermine:

Zyklus:	Gruppeneinteilung:	Kursbeginn:
1	Ende Dezember 2025	ca. 11.01.- Ende März 2026
2	Ende April 2026	Ende Mai.- Ende Juli.2026
3	Mitte September 2026	Ende Sept – Dez 2026

## Anmeldung beim SC 53 Landshut e.V.

Nachname (Kind) \*

Vorname (Kind) \*

Kontaktperson \*

Straße/Hausnr \*

Postleitzahl \*

Wohnort \*

Mailadresse \*

Telefon \*

Geburtsdatum \*

Geschlecht \*  männlich  weiblich

## Schwimmkurstermine: Alter: (4-8 Jahre)

Wochentag	Mi	Sa Vorm	Sa Nachm	So Vorm	So Nachm
Saison	Winter	Winter	Winter	Winter	Winter
		Sommer		Sommer	
Beginner	<input type="checkbox"/>				
Anfänger I	<input type="checkbox"/>				
Anfänger II	<input type="checkbox"/>				
Fortgeschritten	<input type="checkbox"/>				

SC 53 Landshut e.V.  
Dammstraße 28  
84028 Landshut

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