

Werde ein Teil von uns...

Der Schwimmclub Delphine schaut auf ein langes Vereinsleben zurück. Mehr als 70 Jahre besteht das Zusammentrainieren und Zusammenerleben im Vordergrund. So wie es die Vereinsmitglieder früher handhabten, ist es uns heute noch wichtig. Der gemeinsame Sport steht im Mittelpunkt. Aber was wäre der Sport ohne ein gemeinsames Miteinander?

Der Verein freut sich über jedes neue aktive oder passive Mitglied. Mit eurer Mitgliedschaft, auch als Familienmitgliedschaft möglich, unterstützt ihr den Verein in vielfältiger Hinsicht.

Tabellarisch die monatlichen Mitgliedsbeiträge

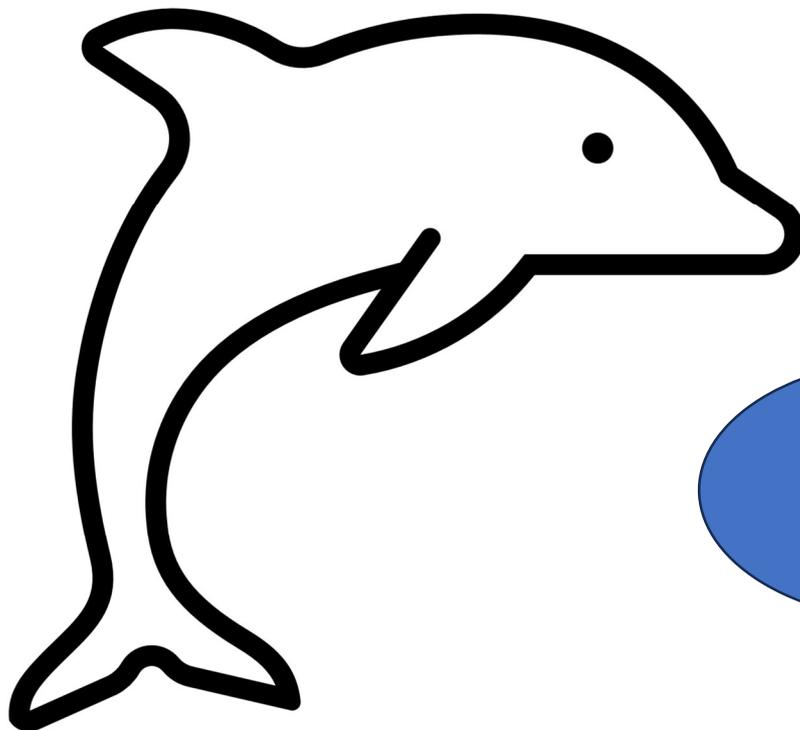
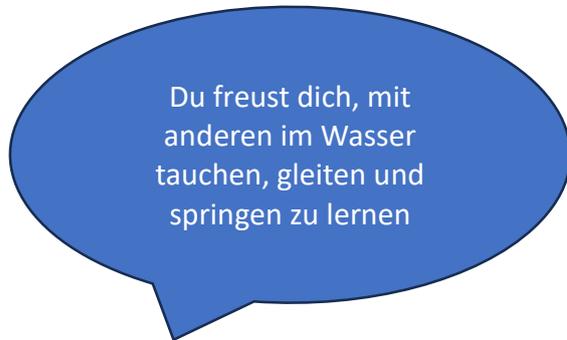
Jugendliche bis 18 Jahre	5,00 €
Schüler, Student, Sozialdienstleistende	5,00 €
Erwachsene	7,00 €
Familie (einschl. Kinder bis 18 Jahre)	15,00 €

Die aktiven Mitglieder in einer Trainingsgruppe müssen mit einem Aktivenbeitrag die Bahnenmiete im Schwimmbad mitfinanzieren. Dafür ist der Eintritt zu allen Übungs- und Trainingsstunden dann kostenfrei. Der Aktivenbeitrag ist je Trainingsgruppe unterschiedlich, je nach Anzahl der Trainingsstunden und Alter.

Einsteigergruppe Grundausbildungsgruppen Breitensport Kinder	12,00 €
Leistungsgruppe II Breitensport Erwachsene	18,00 €
Leistungsgruppe I Masters/Triathleten/LS	24,00 €
Schnuppertraining (Alle Gruppen)	kostenfrei

Werde ein Delphin...

Lieber Schwimmer,



...dann bist du in der Einsteigergruppe genau richtig. Hier lernst du mit viel Spaß und Freude noch das Kraul- und Rückenschwimmen, um ganz zum Ende, dich selbst wie ein Delphin im Wasser bewegen zu können. Wir freuen uns auch dich und deine Eltern!

Liebe Eltern, liebe jungen Schwimmer,

wenn wir euer Interesse geweckt haben, dann kommt doch zum dreimaligen Schnuppertraining. Das Probetraining kann in jeder alters- und leistungsgerechten Trainingsgruppe erfolgen. Die Trainer werden euch hier immer beraten, um so mit euch eine entsprechende Trainingsgruppe zu finden.

Dort erfahrt ihr auch alles über den Trainingsumfang und die Wettkampfteilnahme über das laufende Schwimmerjahr.

Meldet euch bei der Trainingsgruppe, die euch interessiert...

Wir freuen uns auf euch!

Breitensport

Die Breitensportgruppen unseres Vereins haben ganzjährig regen Zulauf. Aktuell gibt es keine Warteliste.

In den Breitensportgruppen wird Spaß am Schwimmen vermittelt.

Dabei werden alle Schwimmlagen geübt. Ziel ist es, unter Beachtung der Gesundheitsaspekte des Schwimmens, zu lernen und zu üben.

Breitensport 1

Du bist zwischen 5 und 11 Jahren alt und bist gern im Wasser?

Du hast bereits das Seepferdchen oder einen Schwimmfähigkeitsnachweis?

Du möchtest alle 4 Grundschwimmarten mit Start und Wenden erlernen?

Du bist bereit, 2x 60 min. pro Woche am Training teilzunehmen?

Dann ist die Gruppe Breitensport 1 der perfekte Einstieg für Dich.

In dieser Gruppe lernst Du mit viel Spaß und ohne Zeitdruck die verschiedenen Schwimmarten.

Dabei kommt Spiel und Spaß im Wasser nicht zu kurz.

Breitensport 2

Du bist zwischen 12 und 18 Jahren alt?

Du kannst Du in der Gruppe Breitensport 2, die bereits erlernten 4 Schwimmarten weiter ausbauen und auch längere Strecken schwimmen. Dabei wird je nach Können individualisiert.

Wenn Du nach Deiner Grundausbildung 2x 60 min. pro Woche trainieren möchtest, aber nicht an Wettkämpfen teilnehmen willst, bist Du in dieser Gruppe genau richtig.

Breitensport Erwachsene

Hier trainierst Du nach einem von den Trainern erstellten Trainingsplan in bis zu 4 verschiedenen Gruppen.

Bei jedem Training ist ein ausgebildeter Trainer am Beckenrand, der Dir zum einen die Übungen erklärt, aber mit Dir auch stets stilistische Verbesserungen einübt.

Es werden alle Schwimmarten geübt und verbessert.

Das Trainingsangebot sind 2x 60 min. vormittags, alternativ 1x 60 min abends.

Masters/lange Strecken

In dieser Gruppe schwimmen ehemalige Leistungsschwimmer, sehr ambitionierte Quereinsteiger und eine Vielzahl von Triathleten.

Das Training ist entsprechend herausfordernder als in der Gruppe Breitensport.

Zudem sind die Trainingsinhalte intensiver und länger.

Die Trainingszeiten sind 2x 90 min. abends und 1x 90 min. vormittags (Samstag).

Die Aktiven können auch an Wettkämpfen, insbesondere der Masters, teilnehmen.

Grundausbildung

Du bist zwischen 6 und 10 Jahren alt und bist gern im Wasser?

Du hast bereits das Seepferdchen oder einen Schwimmfähigkeitsnachweis?

Du möchtest alle 4 Grundschwimmarten mit Start und Wenden erlernen?

Du bist bereit, regelmäßig am Training teilzunehmen?

Dann bist Du in der Grundausbildung genau richtig!

Die Grundausbildung dauert 4 Jahre.

Das erwartet Dich:

Grundausbildung 1. Jahr

Wir trainieren zweimal wöchentlich jeweils 45 Minuten.

Im Vordergrund stehen gegenseitiges Kennenlernen, regelmäßiges Trainieren und als Team zueinanderzufinden.

Es werden die Grundfertigkeiten im Wasser, am Beckenrand und an Land erarbeitet.

Wir beginnen mit dem Erlernen von Teilbewegungen des Rücken- und Kraulschwimmens, sowie des Umganges mit Brett, Flossen und Schwimmbrille.

Grundausbildung 2. Jahr

Wir trainieren zweimal wöchentlich jeweils 60 Minuten.

Elerntes soll gefestigt und verbessert werden.

Erste neue Teilbewegungen Delphin werden geübt.

Wir nehmen das erste Mal an kindgerechten Wettkämpfen teil.

Grundausbildung 3. Jahr

Wir trainieren dreimal wöchentlich jeweils 45-60 Minuten.

Dies dient der Festigung des Erlerntes und der Verbesserung der Bewegungsabläufe. Ziel ist eine deutliche Steigerung des Umfanges unter Berücksichtigung der Technikausführung.

Delphin und Brustschwimmen kommen hinzu.

Wir nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil.

Grundausbildung 4. Jahr

Wir trainieren dreimal wöchentlich jeweils 60 Minuten.

Unser Ziel ist die Sicherheit der Bewegungsabläufe in allen vier Grundschwimmarten, den Wenden und den Starts, sowie eine deutliche Steigerung des Umganges unter Berücksichtigung der Technikausführung.

Die Trainingsuhr kommt gezielt zum Einsatz.

Wir nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil.

Sei ein Delphin...

Leistungsgruppe 2

Du bist zwischen 11 und 15 Jahren alt?

Du hast dich für den Leistungssport entschieden und die 4 Grundausbildungsjahre erfolgreich durchlaufen?

Du bist bereit, regelmäßig am Training teilzunehmen?

Du hast Lust auf regelmäßige Wettkämpfe?

Dann bist du in der 2. Leistungsgruppe genau richtig!

Das erwartet dich:

- Wir trainieren dreimal wöchentlich jeweils 90 Minuten im Wasser, hinzu kommt eventuell Trockentraining.
- Unser Trainingsziel ist die technisch saubere Vertiefung aller Schwimmmarten, der Wenden und der Starts.
- Wir nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil. Dabei streben wir die Teilnahme an Verbandsmeisterschaften und Rheinland-Pfalz-Meisterschaften als Wettkampfhöhepunkte an.
- Wir bieten die Teilnahme an einer Osterfreizeit 10-12 Tage an in der wir auch trainieren.

Leistungsgruppe 1

Du hast dich für den Leistungssport entschieden und bist auf einem Leistungsniveau, auf dessen Basis Individualtechniken und Hauptlagen ausgeprägt werden können?

Du hast Lust auf regelmäßige Wettkämpfe und bist dafür bereit, zuverlässig bis zu fünfmal pro Woche zu trainieren?

Dann bist du in der 1. Leistungsgruppe genau richtig!

Das erwartet dich:

- Wir trainieren aktuell viermal wöchentlich jeweils 120 Minuten im Wasser, hinzu kommt einmal pro Woche ein 90 bis 120 minütiges Trockentraining.
- Unser Trainingsziel ist der Feinschliff der Individualtechnik in allen Schwimmlagen und die Verbesserung von Start und Wende.
- Wir besuchen internationale Wettkämpfe in Deutschland und trainieren gezielt zu folgenden Wettkampfhöhepunkten: Verbandsmeisterschaften, Rheinland-Pfalz-Meisterschaften, Süddeutsche Meisterschaften, Deutsche Jugendmeisterschaften, Deutsche Mannschaftsmeisterschaften.
- Die Osterfreizeit des Vereins unterstützt die Gruppendynamik und die Leistungsentwicklung.