

# LIPPSTÄDTER SPIELVEREIN TEUTONIA 08 E.V.



Abteilung: Schwimmen - WSV Vereinskennziffer S 5607022

Lippstädter Sportverein Teutonia 08 e.V.  
Abteilung Schwimmen  
Bruchstrasse 55  
59558 Lippstadt  
www.sv-teutonia-lippstadt.de

In der Schwimmabteilung des LS Teutonia 08 wird für nahezu jede Altersklasse eine Möglichkeit der sportlichen Betätigung geboten.

Den Besuch der einzelnen Gruppen sprechen Sie bitte vorher mit den einzelnen Trainern oder mit dem Abteilungsleiter Herrn Ortman ab.

Ansprechpartner erreichen Sie während des regulären Trainingsbetriebes montags und donnerstags im Kombibad von 16.15 - 18.00 Uhr, und freitags im Lehrschwimmbecken der Pestalozzischule von 16.45 – 17.00 Uhr.

Sie erreichen uns auch telefonisch unter der Nummer 02941/61445.

Hier nun die verschiedenen Angebote:

## Breitensportgruppen für Kinder mit den Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber, Gold

Ort:   Montags       CabrioLi Kombibad LP  
                          16.30-17.30 Uhr und/oder  
          Donnerstags   CabrioLi Kombibad LP  
                          16.30-17.15 Uhr.

Übungsleiter/innen betreuen ihr Kind, regen zu Fitness an, bauen Ausdauer auf, geben Tipps zur Verbesserung des Schwimmstils und fördern spielerisch den schwimmerischen Aufbau Ihres Kindes.

## Aquaball für Jugendliche ab 12 Jahre

Ort:   Montags       CabrioLi Kombibad LP  
                          18.30-20.00 Uhr

Aquaball ist eine junge Wassersportart, die sich zunehmend größerer Beliebtheit erfreut. Aquaball hat nichts mit Wasserball gemein. Die Regeln sind denkbar einfach. Der Spaßfaktor ist enorm hoch. Die Spielgruppen sind sehr klein und der Spielzeitraum kurz und aktionsreich. Aquaball ist für Jugendliche und junge Erwachsene beiderlei Geschlechts bestimmt. Dieses Spiel ist leicht erlernbar und auch für ungeübte Schwimmer ein tolles Erlebnis.

## Hobbymannschaft Jugendliche

Ort: Montags   CabrioLi Kombibad LP\_  
                          17.30-18.30 Uhr und/oder  
          Donnerstags   CabrioLi Kombibad LP\_  
                          17.00-18.00 Uhr

Jugendliche gleicher Altersgruppe treffen sich hier um sich fit zu halten und ohne den Druck des Wettkampfes zu trainieren und so den Stress des Alltags abzuschütteln. In dieser Gruppe spielen auch Gemeinsamkeit und Zusammenhalt eine große Rolle.

## Hobbymannschaft Erwachsene

Ort:   Montags       CabrioLi Kombibad LP  
                          17.30-18.15 Uhr und/oder  
          Freitags       CabrioLi Kombibad LP  
                          17.00 – 18.30 Uhr

Erwachsene die nach Feierabend und Wochenende einen Sprung ins Nass suchen und sich in geselliger Runde dazu entschließen möchten, ein paar Bahnen zu ziehen um sich fit zu halten, sind hierzu immer herzlich eingeladen. Darüber hinaus kann auf Wunsch an der Schwimmtechnik gefeilt werden. In kurzen Einheiten werden Tipps und Tricks vermittelt, die anschließend vertieft werden können.

## Trockengymnastik für Damen ab 40 Jahre

Ort:   Mittwochs       Turnhalle der Friedrichschule  
                          19.00-20.00 Uhr

Wem die Wassergymnastik nicht reicht oder das Element Wasser auch einmal zu Nass ist, sei herzlich dazu eingeladen die Gymnastik zu besuchen. Auch hier heißt es fit ab 40. Die gesundheitlichen Aspekte stehen auch hier im Vordergrund und sind das Maß aller Dinge. Im Übrigen muss man nicht schwimmen um dieser Gruppe anzugehören.

## Wassergymnastik für Damen ab 40 Jahre

Ort:   Freitags           Pestalozzischule  
                                  Lehrschwimmbecken  
                                  19.00-20.00 Uhr

Eine traditionelle Wassergymnastik zum Ausgleich und als entspannende Vorbereitung auf das Wochenende bietet die Schwimmabteilung immer freitags. Gesundheitlich präventiv für Osteoporose, positiv auswirkend auf den Haltungsapparat und wer sein persönliches Tempo finden will, auch fettverbrennend. So gestaltet sich unsere Wassergymnastik.

Kinder und Jugendliche, die sich für den Wettkampfsport interessieren, treffen sich nach vorheriger Absprache in diesen Gruppen:

## Technikgruppe für Kinder und Jugendliche

Ort:   Montags           CabrioLi Kombibad LP  
                                  17.30-18.30 Uhr und/oder  
          Dienstags       Pestalozzischule  
                                  Lehrschwimmbecken  
                                  17.00-19.00 Uhr und/oder  
          Freitags        Pestalozzischule  
                                  Lehrschwimmbecken  
                                  17.45-19.00 Uhr

Hier trifft sich eine feste Gruppe interessierter Schwimmer/innen mind. zweimal wöchentlich um sich auf den aktiven Schwimmsport vorzubereiten. Es werden verschiedene Schwimmmarten gelehrt und vertieft, sowie Startsprünge und Wenden erarbeitet.

## Kraft-/Koordinationstraining für Technik- und Wettkampfmannschaft

Ort:   Mittwochs       Turnhalle der Friedrichschule  
                                  17.00-19.00 Uhr

Für die Schwimmer der Technik- und Wettkampfmannschaft besteht hier die Möglichkeit zu den Wassereinheiten Trockenunterricht mit dem Schwerpunkt Kraft und Koordination wahr zu nehmen.

## Die zweite Wettkampfmannschaft (Jugendliche bis 12 Jahre)

Ort: Montags   CabrioLi Kombibad LP\_  
                                  18.30-19.30 Uhr und  
                                  Donnerstags   CabrioLi Kombibad LP\_  
                                  16.30-18.00 Uhr

Kinder und Jugendliche welche interessiert sind mit zu Wettkämpfen zu fahren und schon feste Schwimmtechniken in mindestens 2 Schwimmmarten haben kommen hier regelmäßig zum Training um Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern.

## Die erste Wettkampfmannschaft (Jugendliche ab 12 Jahren)

Ort:   CabrioLi Kombibad LP

Jugendliche ab 12 Jahren gehören dieser Mannschaft an und trainieren dreimal und bis viermal wöchentlich. Regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen, an den Wochenenden, Deutschland weit sind angesagt und werden durchgeführt.

-----  
Während der regulären Schulferien findet kein Training statt.

Eine Abnahme von Schwimmabzeichen erfolgt am ersten Montag eines Monats.

Darüber hinaus bieten wir für unsere Mitglieder Tagesfahrten, Sportabzeichen und vieles mehr an.

Einzelheiten zu unseren Anfängerschwimmkursen für Kinder und Erwachsene erhalten Sie unter der Telefonnummer 02941/61445.