



Der
Schwimmklub Leutasch
stellt sich vor



Wer sind wir?

Der Schwimmklub Leutasch Seefeld Scharnitz Reith (kurz SKL) wurde 1971 u.a. von Kurt Nairz und Hans Hörtnagl gegründet.



Unser „Heimatschwimmbad“ war schon immer das Alpenbad Leutasch. Aus dem Schwimmklub Leutasch sind in der Vergangenheit einige sehr gute SchwimmerInnen des Tiroler Schwimmsports hervorgegangen.

Zweck des SKL:

- Förderung im Bereich des Breiten- und Wettkampfsportes
- Teilnahme und Ausrichtung von sportlichen Veranstaltungen
- Pflege von geselligen Zusammenkünften

Wir haben ca. 90 Mitglieder, davon die Hälfte Kinder. Für die Kinder gibt es vier Trainingsgruppen, die primär nach den Fähigkeiten der Kinder eingeteilt sind.

Der Vorstand des SKL:

Obfrau:

Doris Norz
Leutasch
0664 38 02 066



Stellvertreterin:

Alice Leismüller
Scharnitz
0664 96 69 464



Kassierin:

Valeria Vulcano
Leutasch



Stellvertreter:

Johannes Schot
Mösern



Schriftführer:

Stephan Daschil
Reith b. S.



Stellvertreter:

Peter Holzner
Leutasch



Trainerteam:

Benjamin Herbert

Unser Headcoach aus Australien, lebt in Zirl
0660 44 47 100
benjaminherbert@yahoo.co.uk



Doris Norz

Trainerin aus Leutasch
0664 38 02 066
obmannskl@gmail.at



Anja Eikelmeier

Trainerin aus Seefeld
0699 15 00 63 02
anja.eikelmeier@gmx.de



Johannes Schot

Trainer aus Mösern
0660 55 22 741
johannesschot@gmail.com



Christl Herbert

Trainerin aus Zirl
0660 44 47 100
office@aqua-sports.at



Die Trainingsgruppen:

Trainingsgruppe 1:

sind unsere jüngsten SchwimmerInnen.

Die Kinder können schwimmen, schaffen aber noch keine ganze Bahn. Haben aber keine Angst vor dem Tauchen und brauchen keine Schwimmhilfen mehr.



Trainingsgruppe 2:

sind die fortgeschrittenen SchwimmerInnen, die schon eine ganze Bahnlänge schaffen oder auch mehrere und sich auf die Teilnahme am Merkurcup freuen.

Hier lernen die Kinder schon ganz spezifische Manöver und Bewegungen des aktiven Schwimmsportes, wie den Startsprung oder die Rollwende.



Trainingsgruppe 3 & 4:

sind unsere motivierten Kinder und Jugendlichen.

Sie sind bereits „Athleten“ und wir nennen diese Gruppen deshalb intern auch die Leistungsgruppen.

Hier geht es auch schon um Kraft und Ausdauer, aber auch die Technik zu perfektionieren.

Die Tiroler Meisterschaften sind das Ziel und gute Platzierungen auch erreichbar.



Die Mastergruppe:

besteht aus jenen Eltern, die sich auch gleichzeitig zu den Kindern bewegen wollen, oder aber jene Erwachsenen, die selber schon als Kinder oder Jugendliche schwimmen gelernt haben und weiterhin viel Freude am Sport haben.

Nebenbei, man glaubt es kaum, ist das für uns wie ein Fitnesscenter mit angeschlossener Physiotherapie.



Der Leitgedanke für all unsere Gruppen:

Die Freude soll im Vordergrund stehen und nicht der pure Leistungsgedanke. Wenn das Training zum Stress wird, läuft es für uns nicht mehr richtig. Im Gegenteil, der Zusammenhalt in und zwischen den Gruppen ist uns ein wesentliches Anliegen.

Sie sollten es einmal erleben, wenn die „Großen“ mit den „Kleinen“ gemeinsam „Wer fürchtet sich vorm Weißen Hai“ spielen, Sie werden staunen wie viel Freude da bei allen aufkommt und am liebsten selber gleich ins Becken hüpfen.



Warum der Schwimmsport so außergewöhnlich ist:

- Schwimmen hilft den Kindern sich **Ziele zu setzen** und diese zu erreichen.
- Schwimmen stärkt das **Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit**.
- Schwimmen ist der einzige **Sport der das eigene Leben retten kann**.
- Schwimmen ist ein Sport, den man ein **ganzes Leben lang** machen kann.
- Schwimmen **trainiert den gesamten Körper**. Beim Schwimmen bewegen sich **alle Muskeln des Körpers** und es werden sehr viele Kalorien verbrannt.
- Schwimmen macht Kinder **insgesamt zu besseren Athleten**.
- Niemand ist vor dem Ertrinken sicher, aber wenn man 400 m ohne Unterbrechung durchschwimmen kann, **erhöht sich die Überlebenschance exponentiell**.
- **400 Meter schwimmen können, eröffnet auch andere Möglichkeiten**, wie Tauchen, Surfen, Windsurfen, Wasserschifahren, Schnorcheln, Triathlon, Teilnahme an der Wasserrettung oder die Ausbildung zum Schwimmtrainer, um nur einige zu nennen.
- Forscher fanden heraus, dass **regelmäßiges Schwimmen**, d.h. drei- bis fünfmal pro Woche, über 3 bis 4,5 Kilometer **bei den untersuchten Masterschwimmern den Altersprozess um Jahrzehnte verzögert**.
- Durch die **erhöhte Dopaminausschüttung** beim Sport, wird unser Belohnungszentrum mit Motivation und positiven Erlebnissen besetzt. **Der Schwimmsport hilft dem Hang zur Sucht (Rauchen, Alkohol ...) vorzubeugen!**
- Vor allem Schwimmen **fördert die Konzentrationsfähigkeit**, da man sich beim Training ständig auf die Bewegung und die Atmung konzentriert muss.
- Unterschiedliche Arm - und Beinbewegungskombinationen werden erlernt, die die **Koordinationsfähigkeit stärken**.



Schwimmen zu lernen ist aus unserer Sicht eine grundlegende Bewegungsart wie das Gehen, das wir alle als Kinder erlernt haben.



Regelmäßige Veranstaltungen über's Jahr:

Oberland Cup - „sanfter Einstieg“ in die Wettkämpfe:



Der **Oberland Cup** ist ein **Wettkampf-Quartett**, das mit den Schwimmklubs Zirl, Telfs, Leutasch, Landeck, Innsbruck (SC & TWV), Imst und Reutte ins Leben gerufen wurde, um den Kindern ohne großen Leistungsdruck und vor allem mit viel Spaß den Eintritt ins Wettkampfschwimmen zu zeigen. Kurze Strecken (25 m), „humane“ Auslegung der Wettkampfbregeln, familiäre Umgebung.



Die Tiroler „Heimspiele“:

Tiroler Meisterschaften meist im Juni / Juli
Tiroler Hallenmeisterschaften meist im Februar



Sommertrainings-Camp:

Am Ende der Sommerferien veranstaltet der SKL seit 2014 ein Trainings-Camp. Im **5 tägigen Ganztagesprogramm** mit Mittagessen sind neben dem Schwerpunkt Schwimmen auch Einheiten mit Tennis, Ballsportarten und Trockentraining enthalten. Außerdem wird auch versucht, Einblicke in die Physiologie des Bewegungsapparats zu vermitteln.



Die Begeisterung aus dem vergangenen Camp motiviert uns ungemein wieder ein spannendes Programm zusammenzustellen.



Wo braucht der SKL die Unterstützung der Eltern:

Wettkämpfe:

Ihre Kinder werden schon nach kurzer Zeit so gut schwimmen, dass sie an Wettkämpfen teilnehmen können und das auch aktiv wollen. Bei jüngeren TeilnehmerInnen hat sich herausgestellt, dass ein Elternteil am Beckenrand zum Anfeuern und Loben nach dem Wettkampf dem Kind außerordentlich gut tut. Wir als Verein brauchen auch Unterstützung bei den Fahrten zu den Wettkämpfen. Elternfahrgemeinschaften sind für uns in diesem Zusammenhang eine unerlässliche Hilfe. Dabei können wir Sie unterstützen, indem wir als Infrastruktur eine Vereins WhatsApp- Gruppe anbieten. So können Sie sich auch außerhalb der Wettkämpfe zu Fahrgemeinschaften für's Training absprechen.



Laufendes Schwimmtraining:

Kleinere Kinder halten oft nicht eine ganze Trainingseinheit durch, das ist auch kein Problem. Sollte das bei Ihrem Kind der Fall sein, werden wir Sie darauf ansprechen. Uns wäre dann wichtig, dass ein Elternteil mit dem Kind noch die restliche Zeit im Schwimmbad bringt. Unsere Trainer können nicht gleichzeitig Training geben und die müden Kämpfer beaufsichtigen.



Dehnungsübungen sind in allen Sportarten eine wesentliche Grundlage und helfen nicht nur im Sport, sondern auch im Schulalltag. Wir geben Ihnen einige Tipps und Übungen mit, die Sie mit Ihren Kindern umsetzen sollten. Gerne laden wir Sie auch ein, einen oder zwei Samstage um 08:00 Uhr im Schwimmbad wichtige Übungen kennen zu lernen, oder auch selber zu versuchen.



Unsere Topathleten:

Die Vereinsmeister :

Um die Jahreswende veranstalten wir immer unsere Vereinsmeisterschaften. Zum Einen ist es immer ein riesiger Spaß und eben auch die Gelegenheit unsere Besten zu finden.

2015



Jugend

Sascha Dmitriev
Florentina Leismüller

Masters

Jana Marx
Benjamin Herbert

2014



Jugend

Tobias Marx
Virginia Papp

Masters

Burkhard Heppe
Jana Marx

Unsere Gratulation !



Mitglied werden:

Grundsätzlich sind wir, wie jeder Verein, abhängig von aktiven Mitgliedern. Diese sind die Säulen und zugleich auch der Zweck des Klubs.

Für aktive Mitglieder, unabhängig vom Alter, ist die **einzige Voraussetzung - schwimmen zu können** und in einer freundlichen, lebenslustigen Gruppe sich entwickeln zu wollen.

Die Jüngsten fangen bei uns ca. mit 5 Jahren an, nachdem sie sich schon mit dem Element Wasser angefreundet haben und schwimmen können. Wir freuen uns auch über Erwachsene in jedem Alter und mit jedem Können.

Unsere Jahresbeiträge sind:

Kinder	100,—
Erwachsene	120,—
Förderndes Mitglied	50,— oder 100,— (wahlweise)

Anmeldeformular und den genauen Modus der Abbuchung / Bezahlung finden Sie auf unserer Homepage: www.schwimmklub-leutasch.at

Das Alpenbad Leutasch bietet den Mitgliedern des SKL eine vergünstigte Saisonskarte bzw. alternativ zu den Trainingsterminen einen vergünstigten 2 Stundeneintritt an.



MEMBERS WANTED!



Die „Tuer“ und die „Unterstützer“:

Viele von uns arbeiten dankenswerterweise ehrenamtlich für den Klub - ohne diese helfenden Hände wäre unser kleiner Klub nicht zu managen—DANKE!

Doch entstehen Kosten zum Einen durch unser tolles, motiviertes Trainerteam mit Ben als hauptberuflichen Schwimmtrainer an der Spitze. Dazu kommen Startgebühren, Schwimmutensilien, Bekleidung, Trainingsgeräte ...

Ein kleinerer Teil davon kann mit Mitgliederbeiträgen bewältigt werden, diese reichen aber leider bei Weitem nicht aus!

Hier springen wie in so vielen Vereinen die **Sponsoren** und ganz vorne voran die **Gemeinden** ein - ohne diese wäre ein nicht profitorientierter Verein nicht am Leben zu erhalten:



Gemeinde
Leutasch



Gemeinde
Seefeld



Gemeinde
Scharnitz





www.schwimmklub-leutasch.at

*Mit freundlicher Unterstützung
durch das Team des:*



Impressum:

© 2016 / Inhalt, Redaktion, Gestaltung, alle Bildrechte—Schwimmklub Leutasch.

Schwimmklub Leutasch (SKL)

Obfrau: Doris Norz, Föhrenwald 30, 6105 Leutasch

ZVR: 225471899

Tel.: 0664 38 02 066

skleutasch@gmail.com