



Leichlinger Schwimmverein 1902 e.V.



> 400 Mitglieder



> 20 qualifizierte Trainer



> 40h wöchentliches
Trainingsangebot



Partnerschaft mit dem
Henley Swimming Club



Kontaktdaten und
Informationen zu Anmeldung
und Mitgliedschaft findet ihr
auf **www.lsv02.de** und
unserem Instagram-Account



Angebote für Erwachsene Schwimmen



Leistungsgruppe Masters

Die LG M richtet sich an leistungsstarke Schwimmer von 16 bis ca. 40 Jahren. Trainiert werden Schnelligkeit und Ausdauer in allen vier Schwimmarten. Die LG M unterstützt die LG 1 bei den DMS (Deutscher Mannschaftswettbewerb) und nimmt darüber hinaus an weiteren Wettkämpfen teil.

Sportgruppe Masters

Die SG M richtet sich an Erwachsene, die mindestens drei Schwimmarten beherrschen und sich ein strukturiertes Training unter professioneller Anleitung wünschen. Ziel des Trainings ist die Verbesserung von Schwimmtechnik, Ausdauer und Schnelligkeit. Die Teilnahme an Masters-Wettkämpfen ist möglich.

Breitensportgruppe Masters

Diese Gruppe richtet sich an interessierte Freizeitschwimmer. Angeboten wird ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Schwimmtraining, in dem unter Anleitung neben dem üblichen Brustschwimmen vor allem das Rücken- und Kraulschwimmen erlernt und geübt wird.

Erwachsene Nichtschwimmer

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät!
In kleinen Gruppen bringen wir Erwachsenen jeden Alters das Schwimmen bei.



Angebote für Erwachsene Fitness im Wasser



Wassergymnastik

Wassergymnastik ist viel mehr als nur Gymnastik im Wasser. Mit Hilfe der physikalischen Eigenschaften des Wassers sprengt sie die engen Grenzen der reinen Bewegungstherapie. Das Training dient der Förderung des Herz-Kreislaufsystems, der Erhaltung und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit und bereitet nebenbei Spaß und Freude.

Aqua Fitness

Dieses Angebot ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Wassergymnastik im schultertiefen Wasser. Das Aqua-Fitness-System verbindet die optimalen Möglichkeiten eines Herz-Kreislauf-Trainings mit der Straffung und Kräftigung der großen Muskelpartien des Körpers bei fast vollständiger Gelenkentlastung.

Aqua Power

Aqua-Power findet im Tiefwasser statt und vermittelt durch Auftriebsgürtel und Aqua-Handschuhe ein völlig neues Bewegungsgefühl. Frei schwebend im Wasser wird den Teilnehmern eine ungeahnte Bewegungs-Vielfalt eröffnet und die persönlichen Fitness verbessert.

Nichtschwimmerausbildung



In unseren Nichtschwimmergruppen können Kinder ab 4,5 Jahren das Schwimmen erlernen. Wir vermitteln zuerst einmal Spaß und Sicherheit im Wasser (laufen, hüpfen, springen). Anschließend wird das Tauchen, Springen, Gleiten und letztendlich das Schwimmen erlernt.



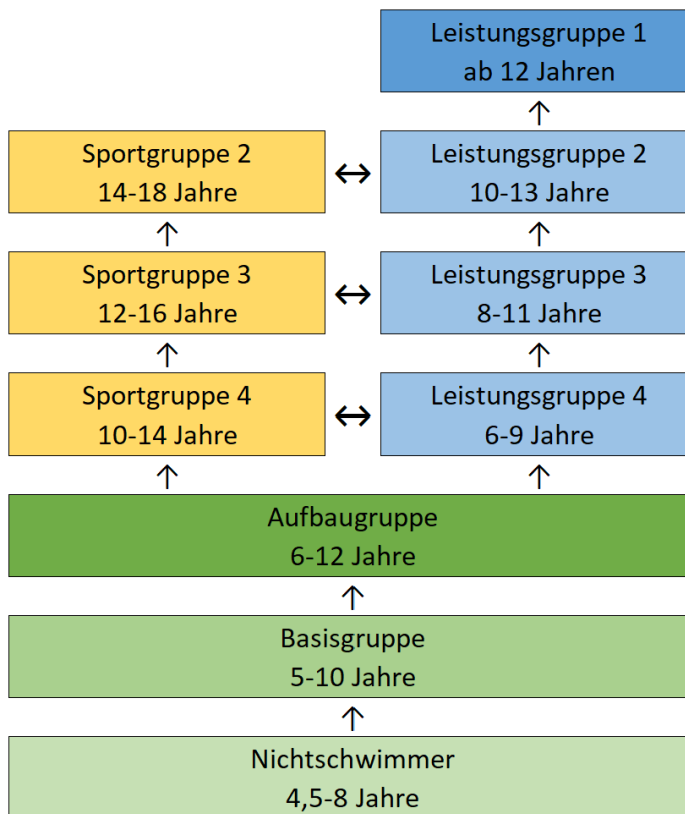
Basis- und Aufbaugruppen



In unseren Basis- und Aufbaugruppen werden die Schwimmfähigkeiten der Kinder vertieft und weitere Schwimmmarten erlernt. Auch die schwimmerischen Grundfähigkeiten (atmen, tauchen, schweben, gleiten, springen) werden weiter gefördert. Die Kinder werden zu sicheren Schwimmern ausgebildet.



Angebote für Kinder und Jugendliche



Außersportliche Jugendarbeit



Wir sind auch außerhalb des Wassers aktiv! Unser Jugendausschuss vertritt die Interessen der Vereinsjugend und organisiert Bastelnachmittage, Ausflüge, Teambuildingevents und vieles mehr.

Sportgruppen



Die Sportgruppen geben Jugendlichen die Möglichkeit, regelmäßig unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers zu schwimmen, um ihre Technik und Ausdauer zu verbessern. Dabei steht nicht die Teilnahme an Wettkämpfen im Vordergrund, sondern der Spaß am Schwimmen und die regelmäßige sportliche Betätigung.



Leistungsgruppen



Unsere Leistungsgruppen trainieren mit dem Ziel, an Wettkämpfen bis hin zu NRW-Meisterschaften teilzunehmen. Die Schwimmer erlernen alle Schwimmmarten, Starts und Wendetechniken und arbeiten an ihrer Ausdauer und Schnelligkeit. Trainiert wird bis zu fünf Mal pro Woche im Wasser und an Land.

