



Verein für Leibesübungen Zehlendorf e.V.

Aufbau der Schwimmabteilung

Wettkampfsport

Freizeitsport

Wettkampf-Masters

- Trainingseinheiten: 2 mal in der Woche
- Altersklasse: 20+ Jahre
- Trainingsinhalt: Individuelles Technik- und Konditionstraining
- Teilnahme an Masters Wettkämpfen

Wettkampfgruppe I

- Trainingseinheiten: 3-4 mal in der Woche
- Altersklasse: 14+ Jahre
- Trainingsinhalt: Brust, Rücken und Kraul, Delphin in Feinform
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft und mehreren externen Wettkämpfen

Freizeitsportgruppe

- Trainingseinheiten: 1 mal in der Woche
- Altersklasse: 13+ Jahre
- Trainingsinhalt: Brust, Rücken und Kraul, Delphin
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft

Aqua-Fitness

- Trainingseinheiten: 1mal in der Woche
- Altersklasse: 20+ Jahre
- Trainingsinhalt: Aqua-Fitness

Wettkampfgruppe II

- Trainingseinheiten: 2-4 mal in der Woche
- Altersklasse: 12 bis 13 Jahre
- Trainingsinhalt: Brust, Rücken und Kraul in Feinform, Delphin in Grobform, Startsprung und Wenden in Feinform
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft und mehreren externen Wettkämpfen

Aufbaugruppe

- Trainingseinheiten: 1 mal in der Woche
- Altersklasse: 9-12 Jahre
- Trainingsinhalt: Brust, Rücken und Kraul
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft

Technik-Masters

- Trainingseinheiten: 1 mal in der Woche
- Altersklasse: 20+ Jahre
- Trainingsinhalt: Individuelles Technik- und Konditionstraining

Wettkampfgruppe III

- Trainingseinheiten: 2-3 mal in der Woche
- Altersklasse: 9 bis 11 Jahre
- Trainingsinhalt: Brust und Rücken in Feinform, Kraul und Delphinbeine in Grobform, Startsprung und Wenden in Feinform
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft und einem externen Wettkampf

Schwimmausbildung

Basisgruppen

- Trainingseinheiten: 1 mal in der Woche
- Altersklasse: 6 bis 8 Jahre
- Trainingsinhalt: Brust, Rücken und Kraulbeine in Grobform, Startsprung und Wenden in Grobform
- Teilnahme an der Vereinsmeisterschaft

SchwimmGrundAusbildung (SGA)

- Trainingseinheiten: 1 mal in der Woche
- Altersklasse: 7 Jahre und jünger
- Trainingsinhalt: Brust in Grobform, Rückenbeine in Grobform
- Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften wenn gewünscht