

Hallen-Saison 2023/2024 neu ab 8.4.2024

Zutritt/ Transponder: Das Schwimmtraining für alle Gruppen findet im ERGOMAR Ergolding/ Industriestraße statt.

Die Gruppen treffen sich mit den jeweiligen Trainern pünktlich 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Eingang zum Schwimmbad. Nach Ende des Trainings ist das Bad binnen 20 Minuten gemeinsam mit dem zuständigen Trainer zu verlassen.

Bei kurzfristiger Absage des Trainings wegen Ausfall des Trainers kann keine Aufsicht übernommen werden. Kinder, die in diesem Fall ohne Begleitung von Erziehungsberechtigten zum Training kommen, können auch ohne diese heim geschickt werden. Kinder, die den Heimweg nicht allein antreten können, sind daher unbedingt dem Aufsicht führenden Trainer persönlich zu übergeben.

Für den Eintritt ins Ergomar erhalten Vereinsmitglieder einen personalisierten Transponder, der den Zutritt zur jeweiligen Gruppenstunde ermöglicht. Ein Missbrauch des Transponders insbesondere dessen Nutzung im allgemeinen Badebetrieb kann zum Ausschluss aus dem Verein führen.

In den **Schulferien** findet grundsätzlich kein Trainingsbetrieb statt.

Besonders hingewiesen wird auf die jeweils geltenden Verhaltens- und Hygieneregeln. Jeder Teilnehmer am Trainingsbetrieb verpflichtet sich zur Einhaltung dieser Regeln und kann bei Verstoß vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden.

Informationen: Aktuelle Informationen und vieles mehr gibt es in unserem Schaukasten im ERGOMAR unmittelbar nach dem Drehkreuz oder auf der Vereins-Homepage www.fcergolding.de.

Schnuppern: Zur Vereinbarung eines unverbindlichen Termins zum Schnuppern wenden sie sich bitte per Mail an die Abteilungsleitung hella.brandmeier@fcergolding.de. Folgende Daten sind dabei anzugeben: Name und Vorname des Interessenten, Geburtsdatum, Anschrift, gewünschte Gruppe (z.B. Anfänger), bevorzugter Wochentag und Wunsch-Datum, möglicher Ersatztermin.

Sie erhalten dann eine Rückmeldung mit Bestätigung des Termins. Zum Schnuppern erhält der Interessent dann einen Transponder durch den zuständigen Trainer, der zum einmaligen Eintritt berechtigt und auch nur für diesen Termin gültig ist. Dieser Transponder ist im Anschluss an das Schnuppertraining wieder an den Trainer zurückzugeben.

Mitgliedsbeitrag:

Der Mitgliedsbeitrag beträgt derzeit EUR 60,00 / Jahr für Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre und EUR 84,00 / Jahr für Erwachsene (Abbuchung jährlich ca. Februar). Für Familien und Schüler ab 18 Jahre, Schwerbehinderte und Rentner gibt es ermäßigte Mitgliedsbeiträge. Bei erstmaligem Eintritt in den Verein wird eine Aufnahmegebühr von EUR 20,00 erhoben. Hinzu kommt ein jährlicher Abteilungsbeitrag für die Schwimmabteilung in Höhe von EUR 20,00 für Kinder und Jugendliche bzw. EUR 30,00 für Erwachsene.

Wettkampfteam: Hier werden besonders talentierte und motivierte Schwimmer bestmöglich gefördert. Neben der Verbesserung der Schwimmtechniken, Starts und Wenden wird durch regelmäßiges Training die individuelle Leistungsfähigkeit erhöht. Eine regelmäßige Teilnahme an den angebotenen Trainingseinheiten wird vorausgesetzt. Je nach Alter und Leistung ist die Teilnahme an Wettkämpfen vorgesehen. Die Einteilung in die verschiedenen Leistungsgruppen und Meldung zu Wettkämpfen erfolgt durch die Trainer.

Wettkampfteam

Montag	18.30-20.00 Uhr, Einlass 18.15 Uhr
Mittwoch	18.15-19.45 Uhr, Einlass 18.45 Uhr
Freitag	18.00-19.30 Uhr, Einlass 17.45 Uhr

Anfängergruppen für Kinder: Hier werden in altersangepasster Form unter der Leitung erfahrener Übungsleiterinnen die Grundzüge der Grundschwimmarten Rücken, Brust und Kraul erlernt. Neben Arm- und Beinbewegung wird auf richtige Atem-Technik und Gesamtkoordination besonderer Wert gelegt. Daneben steht das Erlernen des Startsprungs, Tauchen und viele spielerische Elemente auf dem Programm. Die Kinder können an allen Tagen kommen oder auch nur an einem oder zwei der Trainingstage. Die Einteilung der Kinder erfolgt nach Alter und Vorkenntnissen, bei entsprechendem Fortschritt ist ein Vorrücken in die nächst höhere Trainingsgruppe möglich. Die Verwendung einer Chlorbrille ist zum Schutz der Augen sehr sinnvoll, besonders bei längeren Haaren ist eine Badekappe oder ein Haargummi zu nutzen.

Anfänger 1/ Einstiegs-Gruppen:

Montag 16.15-17.00 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
Mittwoch 16.00-16.45 Uhr, Einlass 15.45 Uhr

Anfänger 2/ Einteilung durch die Trainer

Montag 16.15-17.00 Uhr, Einlass 16.00 Uhr
Mittwoch 16.45-17.30 Uhr, Einlass 16.30 Uhr

Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche/ Breitensport: Hier treffen sich Kinder und Jugendliche, die bereits über Grundkenntnisse in den Grundschwimmarten und die entsprechende Ausdauer verfügen, zum regelmäßigem Training ohne Leistungsdruck. Die Technik der Grundschwimmarten wird verbessert, das Schmetterlings-Schwimmen in Grobform erlernt bzw. verbessert. Daneben verbessern wir Ausdauer und Fitness. Diese Gruppen schließen an die Anfängergruppen an, ein direkter Einstieg ist aber ebenso möglich. Die Schwimmer verbindet die Freude am gemeinsamen Trainieren sowie der Wunsch, die Grundschwimmarten, Wenden und Starts, das Tauchen und die Ausdauer und Fitness zu verbessern. Ein Wechsel in den Wettkampfbereich der FC Ergolding-Schwimmer ist möglich. Voraussetzung hierfür sind eine regelmäßige Trainingsteilnahme und die entsprechende Leistungsbereitschaft und Leistungsentwicklung.

Breitensport Kinder/ bis ca. 12 Jahre

Montag 17.00-17.45 Uhr, Einlass 16.45 Uhr
Mittwoch 17.30-18.15 Uhr, Einlass 17.15 Uhr

Breitensport Jugend/ ab ca. 12 Jahre

Montag 17.45-18.30 Uhr, Einlass 17.30 Uhr
Mittwoch 17.30-18.15 Uhr, Einlass 17.15 Uhr

Trainingsgruppen für Erwachsene/ Breitensport und Rettungsschwimmer: Auch hier wird unter fachkundiger Anleitung trainiert. Verbesserung der individuellen Schwimmtechnik und Ausdauer stehen neben dem Spaß am gemeinsamen Sport im Vordergrund.

Breitensport Erwachsene

Dienstag 19.00-20.00 Uhr, Einlass 18.45 Uhr
Mittwoch 19.45-21.00 Uhr, Einlass 20.15 Uhr
Freitag 18.00-19.30 Uhr, Einlass 17.45 Uhr

Training für Rettungsschwimmer: Unsere Trainer und Rettungsschwimmer (ab 18 Jahre) üben hier regelmäßig die für die Aufsicht am Beckenrand erforderlichen praktischen Kenntnisse wie Ausdauer- und Kleiderschwimmen, Abschleppen, Befreiungsgriffe, Tauchen etc. Neue Interessenten sind hier jederzeit willkommen.

Freitag 18.00-19.30 Uhr, Einlass 17.45 Uhr