

## Herzlich Willkommen bei der Schwimmabteilung des TuS Montabaur.

Unsere Abteilung besteht seit 1967 im TuS Montabaur e.V. und umfasst derzeit ca. 100 Mitglieder. Seit dieser Zeit hat sich unsere Abteilung auf die Fahnen geschriebenen Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen das Schwimmen näher zu bringen und dies mit Spaß für Trainer und Schwimmer/innen. Wasser ist das perfekte Element um ein ausgewogenes, gelenkschonendes und effektives Training durchzuführen. In unserem Training werden die Schwimmarten **Brust, Rücken, Kraul (Freistil) und Delphin** erlernt, verbessert und perfektioniert.

Wer möchte kann über dem Breitensport hinaus auch weiter zum Wettkampfschwimmen sich qualifizieren und auf verschiedenen Wettkämpfen starten. Hier sind wir auf ca. 20 regionalen sowie überregionalen Wettkämpfen vom Nachwuchsschwimmfest bis hin zu Rheinland Pfalz und Rheinland Meisterschaften mit den Schwimmern unterwegs.

Unabhängig ob Schwimmen im Bereich des Breitensports oder als Wettkampfschwimmer, so steht in erster Linie der Spaß und die Freude am Schwimmen, dies ohne Leistungsdruck und Erwartungen aber diszipliniert. Insbesondere unsere jungen Schwimmer/innen werden behutsam an die 4 Schwimmarten herangeführt, sowie an die Wettkämpfe. Hier stehen uns verschiedene Nachwuchswettkämpfe zur Verfügung, so wie unser eigener, der jedes Jahr in Wirges durchgeführt wird. (XX. Wirgeser Schwimmfest)

### Informationen zum Trainingsbetrieb:

Alle **neuen** Schwimmer/innen werden dienstags im Training von 16:00 - 17:00 Uhr gesichtet. (Schnuppertraining) In diesem Training schauen sich die Trainer die Kinder an und umgekehrt.

Je nach Können der Kinder wird mit den Eltern abgesprochen, ab wann das Training

Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr und

Freitag 17:00 – 19:00 Uhr

besucht werden kann. (Am Anfang können die Kinder auch auf Wunsch nur eine Stunde trainieren, also von 17:00 – 18:00, dies bedarf der individuellen Rück,- Absprache mit dem Trainer/in)

In diesem Training werden die Schwimmer/innen nach ihrem Können und Leistungsbild auf den 4 Bahnen im Schwimmbad nach Maßgabe der Trainer aufgeteilt. Die Einteilung wird immer mal wieder durch die Trainer angepasst, da sich das Leistungsbild der Schwimmer/innen im Laufe der Zeit verbessert/verändert. Nur so ist gewährleistet, dass sich die Schwimmer/innen weiter verbessern und sie auf der Richtigen Bahn ihr Schwimmtraining absolvieren können entsprechend ihrem Leistungsbild.

Wir führen jeweils für 1 Woche in den Osterferien und Herbstferien ein Trainingslager für unsere Wettkampfschwimmer durch. Das Ziel ist es in dieser Woche die Schwimmer/in in kleinen Gruppen individueller zu trainieren und damit ihre Leistungen in den einzelnen Schwimmarten individuell zu verbessern.

### **Was ist die SGWW?** (Startgemeinschaft Westerwald)

Die Vereine SC Selters, TuS Montabaur, TV 08 Baumbach und TuS Dierdorf haben sich im Mai 1995 dazu entschlossen auf Wettkämpfen unter SGWW gemeinschaftlich zu starten. Dies hat u.a. die Vorteile in der Organisation bei Wettkämpfen, bei den Mannschafts-Staffeln, sowie die gegenseitige Unterstützung mit Wettkampfrichtern. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei den anderen Vereinen nach Absprache mit zu trainieren und auch die Trainingslager werden zum Teil gemeinschaftlich gestaltet.