

# INFO 2010



**Die Wasserfreunde Leonberg e.V. wurde 1976 gegründet.**

**Mit ca. 900, überwiegend jugendlichen Mitgliedern sind wir heute der größte Wassersport treibende Verein in Leonberg.**

**Neben dem aktiven Wettkampfsport bieten sich unseren Mitgliedern eine Vielzahl von Möglichkeiten sich im Wasser sportlich zu betätigen. Unser wassersportliches Angebot geht vom so genannten "Breitensport" sowie dem Leistungssport über das Baby- und Kleinkinderschwimmen bis hin zur Wassergymnastik und Aquajogging.**

**Mit dieser Informationsbroschüre wollen wir allen InteressentInnen einen Überblick über unser Vereinsleben geben.**

# Mitgliedsbeiträge

(zahlbar nur per Bankeinzug)

- |   |                  |
|---|------------------|
| a) Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre                      | 66,00 € pro Jahr |
| b) Erwachsene   | 66,00 €          |
| c) Familienbetrag   | 168,00 €         |
| 2 Erwachsene und 1 Kind bis 18 Jahre oder in Ausbildung     |                  |
| 1 Erwachsener und 2 Kinder bis 18 Jahre oder in Ausbildung  |                  |
| weitere Kinder bis 18 Jahre oder in Ausbildung beitragsfrei |                  |

**Leistungszulage für alle Leistungsschwimmer/innen 50,00 €**

## Vorstand

### 1. Vorsitzende

Marion Grell, August-Lämmle-Weg 1, 71229 Leonberg, Tel. 07152-49382

Email: [ma.grell@gmx.de](mailto:ma.grell@gmx.de)

### 1. Stellvertretender Vorsitzender

Werner Schmid, Richard-Wagner-Str. 15, 71254 Ditzingen, Tel. 07156-7237

Email: [werner.schmid@imail.de](mailto:werner.schmid@imail.de)

### 2. Stellvertretende Vorsitzende, Schatzmeisterin und Mitgliederverwaltung

Margret Weeber, Paul-Lincke-Weg 1, 71254 Ditzingen, Tel. 07156-8387

Email: [mus.weeber@web.de](mailto:mus.weeber@web.de), Fax: 07156-711113

### Schriftführerin und Pressewartin:

Kirsten Konermann-Kelbel, Chopinstr. 7, 70195 Stuttgart, Tel. 0711-6990706

Email: [presse@wfr-Leonberg.de](mailto:presse@wfr-Leonberg.de)

### Technischer Leiter:

Phan-Lam Huynh, Thomas-Mann-Str. 16, 71229 Leonberg, Tel. 07152-24868

Email: [Pl\\_huynh@web.de](mailto:Pl_huynh@web.de)

### Jugendleiterin:

Raphaela Buck, Ganghoferstr. 8, 71229 Leonberg, Tel. 07152-330858

Email: [Talentgruppe@wfr-leonberg.de](mailto:Talentgruppe@wfr-leonberg.de)

### Trainingsleitung:

Heidrun Buck, Paulusstr. 11/1, 71229 Leonberg, Tel. 07152-394080

Email: [breitensport@wfr-Leonberg.de](mailto:breitensport@wfr-Leonberg.de)

### Baby- und Kleinkinderschwimmen:

Birgit Rück, Aalener Str. 24/1, 71229 Leonberg, Tel. 07152-48779

Email: [Babyschwimmen@wfr-Leonberg.de](mailto:Babyschwimmen@wfr-Leonberg.de)

### Aqua-Fitness

Doris Staudt, Heinstr. 6, 71277 Rutesheim, Tel. 07152-53676

Email: [Doris.staudt@t-online.de](mailto:Doris.staudt@t-online.de)

# Sportstätten und Trainingszeiten

## Hallenbad im Sportzentrum:

Leistungssport: Trainingszeiten nach Absprache mit dem Trainer

Breitensport: Freitags von 16.30 – 21.45 Uhr

## Freibad LEOBAD:

von ca. Mitte Mai bis zu den Sommerferien für alle

## Baby- und Kleinkinderschwimmen:

Sindelfingen – Schule für Körperbehinderte –

Dienstag und Freitag

## Aqua-Fitness

Schule Rutesheim – Lehrschwimmbecken

Dienstag – Mittwoch – Donnerstag - Samstag

## Sporthalle im Sportzentrum: (Gymnastik, Krafttraining)

Freitag 17.30 – 18.45 Uhr

# Anschriften/Telefon der Übungsleiter

## **Trainingsleitung:**

Heidrun Buck, Paulusstr. 11/3, 71220 Leonberg, Tel. 07152-394080

## **Trainer/innen Leistungssport:**

Jonas Holzwarth, Steinbeisstr. 16,71272 Renningen, Tel. 0173 3123255

Angelika Güntert, Zwingergasse 5/1,71263 Weil der Stadt, Tel. 0172 3524554

Raphaella Buck, Ganghoferstr. 8,71229 Leonberg, Tel. 07152-330858

Dennis Gaudig, Marderweg 8, 71229 Leonberg, Tel. 07152 – 929746

Andreas Heinz, Schleiermacherstr. 11/2,71229 Leonberg, Tel. 0176 20736053

Pascal Scheck, Wilhelmstraße 41, 71229 Leonberg, Tel. 0160 95682838

Stefanie Schmid, Richard-Wagner-Str. 15,71254 Ditzingen Tel. 07156 – 7237

Uwe Heinzemann, Mozartstr. 19, 71277 Rutesheim, Tel. 07152-355385

Phan Lam Huynh, Thomas-Mann-Str. 16,71229 Leonberg,Tel.07152-24868

**Am ersten Freitag im Monat findet im Leonberger Hallenbad unser Probetraining jeweils um 16.30 Uhr statt.** Die Interessenten werden von erfahrenen Trainern entsprechend ihrer schwimmerischen Vorkenntnisse und ihres Alters in Gruppen eingeteilt und können probeweise an unserem Trainingsbetrieb teilnehmen. Wir würden uns freuen Sie hierzu begrüßen zu dürfen.

Weitere Infos unter: [www.wfr-leonberg.de](http://www.wfr-leonberg.de)

# Breitensport

Schwimmen, ein Freizeitsport für alle, die gerne im Wasser sind. Ohne Leistungsdruck lernen Kinder und Jugendliche die Grundschwimmarten Brust, Kraul und Rücken technisch richtig zu schwimmen. Tauchen, Springen und Wasserspiele gehören selbstverständlich dazu.

Im Anschluß daran können die Kinder und Jugendlichen Delphinschwimmen in Grob- und Feinform erlernen und so ihr schwimmerisches Können erweitern.

Alle Schwimmer im Alter von 6 bis 12 Jahren haben die Möglichkeit, die Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold zu erwerben.

Für Erwachsene werden unter Anleitung erfahrener Trainer Kurse angeboten, die jeder nach eigener Zielsetzung oder Fitness aussuchen kann. Wer sich von "Bahnschwimmen" und Schwimmtechnik nicht so angesprochen fühlt, dem bietet der Verein Wassergymnastik für Jedermann, Aquatic-Fitness und Step-Aerobic an.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Heidrun Buck, Tel. 07152- 394080**

Zusätzlich bieten wir am Freitag im Hallenbad Leonberg auch **Wassergymnastik** an. Zuständig: Ilona Sharif

# Leistungssport

Nachdem die Kinder und Jugendlichen die unterschiedlichen Schwimmarten erlernt haben, besteht bei entsprechendem Talent die Möglichkeit, die erworbenen Fähigkeiten in unseren Leistungsgruppen auszubauen. Hier werden besonders talentierte Jungen und Mädchen jahrgangsweise in Gruppen eingeteilt.

Leistungsgruppe	Alter
Talentgruppe	7 Jahre und jünger
E-Jugend	8 und 9 Jahre
D-Jugend	10 und 11 Jahre
C-Jugend	12 und 13 Jahre
B-Jugend	14 und 15 Jahre
A-Jugend und Junioren	16 bis 19 Jahre
AK20 und älter	20 Jahre und älter

Die Leistungsgruppen trainieren im Leonberger Hallenbad und im Sommer im Leonberger Freibad (Leobad).

Unsere Aktiven messen sich vorwiegend bei Bezirks- und Württembergischen Meisterschaften mit ihrer Konkurrenz.

Weitere Auskünfte erteilen die jeweiligen Trainer der Leistungsgruppen oder unser Technischer Leiter, Phan Lam Huynh, unter Email: pl\_huynh@web.de

# Baby- und Kleinkinderschwimmen

Die KKS-Abteilung (Kleinkinderschwimmen) besteht seit über 30 Jahren.  
Das Angebot umfasst:

Gruppe	Alter	Kurseinheit
Babyschwimmen/ Kleinkinderschwimmen	16 Wochen bis ca. 2 1/2 Jahre	30 Minuten
Kleinkinderschwimmen	2 1/2 Jahre bis max. 6 Jahre	30 Minuten
Schwimmkurse Neueinsteiger	3 – 3 1/2 Jahre	30 Minuten
Schwimmkurse Neueinsteiger	ab 5 Jahre	45 Minuten

Die Übungseinheiten werden in folgenden Bädern durchgeführt:

**Babyschwimmen/Kleinkinderschwimmen:** Dienstag- bzw. Freitagnachmittag: **Schule für Körperbehinderte Sindelfingen**. Es wird eine Wassertemperatur von 32° Celsius angeboten. Auch die übrigen Voraussetzungen des Bades sind ideal zur Durchführung von Baby- und Kleinkinderschwimmkursen. **Schwimmkurse für Kinder werden zum Teil auch Montag- und Freitagnachmittags im Hallenbad in Leonberg angeboten.** Erfahrene und speziell ausgebildete Übungsleiter halten die Kurse ab.

## Babyschwimmen

Babyschwimmen dient als entwicklungsfördernde Maßnahme auf körperlichem, motorischem, seelischem, geistigen und sozialen Gebiet. Bei der körperlichen Entwicklung werden fünf Organsysteme in besonderem Maße positiv beeinflusst. Die Atmung, Herz und Kreislauf, das Skelett, die Muskulatur und der Wärmehaushalt. Die positiven Wirkungen dieser Art Eltern-Kind-Gymnastik sichert dem Kind einen Entwicklungsvorsprung gegenüber vergleichbaren Säuglingen.

Weiterhin soll das Baby die Vertrautheit mit dem Wasser erweitern und letzteres mit Hilfe der Kontaktperson als Spiel- und Übungsraum kennen und lieben lernen. Das Kursprogramm umfasst max. 5 aufbauende Einheiten, die jeweils dem Alter und der Entwicklung der Kinder angepasst sind.

## Kleinkinderschwimmen

Der erste Abschnitt wird zusammen mit der Kontaktperson durchgeführt, um sich mit der Übungsleiterin vertraut zu machen. Es wird auf dem bereits erlernten aufgebaut. Danach übt das Kind spielerisch, sich alleine im Wasser zurecht zu finden. Ziel ist das Erlernen von gezielten Arm- und Beinbewegungen, sowie das freie Schwimmen ohne Schwimmhilfe. Mit dem „Seepferdchen“ (Frühschwimmzeugnis = 25 m im tiefen Wasser schwimmen, springen ins Tiefwasser und einen Gegenstand aus schulterhohem Wasser hoch tauchen) endet das Kleinkinderschwimmen.

Nach bestandener Prüfung können die Kinder im Hauptverein zu den angebotenen Trainingszeiten die perfekten Schwimmstile in allen Lagen erlernen.

**Anmeldungen und Informationen bei Birgit Rück (Leiterin Abteilung KKS) Tel. 07152 / 48 779**

# Aqua Fitness

Die Wasserfreunde Leonberg e.V. bieten seit mehr als 14 Jahren für jede Altersgruppe Aqua Fitness an.

Mittelpunkt der Übungsstunde ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur. Das Geheimnis der Aqua Fitness - oder auch Aquarobic genannt - liegt in der Physik des Wassers. Der Widerstand des Wassers, der Auftrieb und der Wasserdruck sind hierbei die wichtigsten Faktoren.

- Wasser stärkt die Abwehrkräfte
- Wasser trainiert gezielt die Muskeln
- Wasser fördert die Ausdauer
- Wasser entlastet die Gelenke
- Wasser bringt den Kreislauf in Schwung
- Wasser massiert die Haut und fördert die Durchblutung

Die Aqua Fitness wird im Wechsel mit verschiedenen Handgeräten unterstützt und durch flotte Musik untermalt.

Seit 8 Jahren erfreut sich Aqua Fitness auch in unsere Gruppen immer größerer Beliebtheit. Aqua Step - Circuit Training - Pool Nudeln - Hanteln - Bänder lassen in 45 Minuten keine Langeweile aufkommen, sondern bereiten den Teilnehmern viel Spaß. Stress wird abgebaut und ein positives Lebensgefühl breitet sich aus. Alle Bewegungen werden mit sanftem bis starkem und stetigem Arbeiten des Körpers ohne Auftriebshilfen unter Wasser ausgeführt. Diese Trainingsart eignet sich sowohl für sportliche als auch weniger sportlich geübte Personen. Auch ältere Menschen finden hier Zugang.

Unsere Aqua Fitnessgruppe besteht z.Zt. aus ca. 270 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Wer hinter das Geheimnis der Aqua Fitness kommen möchte, der sollte unser Angebot einfach einmal ausprobieren.

**Anmeldung** Doris Staudt - Telefon 07152-53676,  
Email: [doris.staudt@t-online.de](mailto:doris.staudt@t-online.de)

Die Übungsstunden finden im Lehrschwimmbecken in Rutesheim statt.

**Verschiedene Krankenkassen erkennen Aqua Fitness als Prävention an und erstatten ihren Mitgliedern teilweise die Gebühren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!**

# Beitrittserklärung

An den Schwimmverein Wasserfreunde Leonberg e.V.

## Adresse des Beitragszahlenden:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_ Strasse: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ Bank: BLZ: \_\_\_\_\_

Email.: \_\_\_\_\_

Ich beantrage die Mitgliedschaft im Schwimmverein Wasserfreunde Leonberg e.V. für:

1. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

3. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Folgende Familienmitglieder sind bereits Mitglied im Schwimmverein Wasserfreunde Leonberg e.V.:

1. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

3. Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Ich anerkenne hiermit die in der Satzung des Vereins festgelegten Bestimmungen über die Mitgliedschaft.

Die schriftliche Kündigung der Mitgliedschaft kann nur zum Ende des Kalenderjahres erfolgen.

---

(Datum)

(Unterschrift)

Ich ermächtige hiermit den Schwimmverein Wasserfreunde Leonberg e.V. bis auf Widerruf zum Einzug des jährlichen Mitgliedsbeitrages von meinem oben genannten Bankkonto für das laufende Jahr und in Zukunft einmalig zu Beginn des Kalenderjahres.

---

(Datum)

(Unterschrift)