

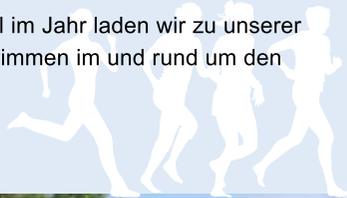
Triathlon & Outdoor

Gemeinsamer Sport ist immer ein Ereignis. Der Altwarmbüchener See bietet eine schöne Kulisse für unsere Veranstaltungen.

Triathlon: Mit einer eigenen Triathlon-Abteilung wächst das Angebot des SC Altwarmbüchen. Gezielt schulen unsere versierten Trainer Kinder, Jugendliche und Erwachsene in separaten Gruppen.

Triathlon-Wettkämpfe: Seit 2013 veranstalten wir jedes Jahr einen Triathlon am Altwarmbüchener See. Dieser bietet sowohl die Teilnahme am Volkstriathlon als auch an der olympischen Disziplin. Zudem gibt es einen Kinder- und Jugendtriathlon. Über die aktuellen Termine informieren wir unter www.sc-altwarmbuechen.de.

Outdoorschwimmen: Einmal im Jahr laden wir zu unserer Veranstaltung Outdoorschwimmen im und rund um den Altwarmbüchener See ein.



Ansprechpartner
Eckhard Bade
Telefon: 0511 619562



Bad, Sauna & Fitness

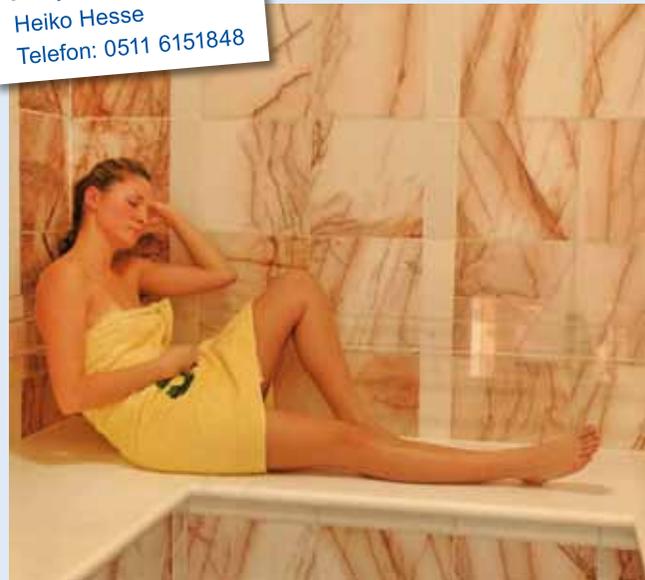
Tauchen Sie auch mal vom Alltag ab und genießen Sie ein kleines Wellnessprogramm. Das tut Körper und Seele gut.

Caesar's Therme: Entspannung und Erholung pur bietet die exklusiv ausgestattete Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Biosauna, Caldarium-Dampfbad, Laconium-Schwitzbad und Eisbrunnen.

Aquafitness: Im Hallenbad Isernhagen dürfen regelmäßige Aquafitnesskurse nicht fehlen. Das komplette Ganzkörpertraining umfasst Übungen mit Jogginggürteln, Beinschwimmern sowie Minihanteln und Aquahandschuhen.

Termine: Im Hallenbad gibt es unterschiedliche Badezeiten, etwa für Frühschwimmer von dienstags bis freitags oder an den Wochenenden im Ganztagsbetrieb mit Warmbadetagen. Die Termine stehen unter www.hallenbad-isernhagen.de.

Ansprechpartner
Heiko Hesse
Telefon: 0511 6151848



Fit durch's Jahr

mit dem SC Altwarmbüchen



Erstellt mit freundlicher Unterstützung der Energiewerke Isernhagen.



Schwimmclub Altwarmbüchen von 2005 e.V. | Bernhard-Rehkopf-Straße 7
30916 Isernhagen | Telefon: 0511 619562 | www.hallenbad-isernhagen.de
www.sc-altwarmbuechen.de

Anfänger



Früh übt sich, wer eine Wasserratte werden will. Wir begleiten den Nachwuchs sicher ins nasse Element – Spaß gehört dazu.

Anfängerschwimmkurse: Regelmäßig bieten wir im Hallenbad Isernhagen Kurse für Kinder und Jugendliche an. Die Schwimm-ausbildung erfolgt in Gruppen von circa zehn Kindern. Ausgebildete Schwimmlehrer geben Crashkurse mit zehn Einheiten von jeweils 60 Minuten.

Spielenachmittage: Kinder und Jugendliche können sich jeden Freitag von 17 bis 19 Uhr im gesamten Badbereich unter Hallenbadaufsicht austoben.

Kindergeburtstage: Die Hallenbad GmbH bietet die exklusive Anmietung des gesamten Schwimmbeckens für zwei Stunden an. Das Badpersonal gewährleistet die Hallenbadaufsicht.

Ansprechpartner
Heiko Hesse
Telefon: 0511 6151848



Kinder & Jugend

Von der Frosch- bis zur Leistungsgruppe:
Bei uns ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – aber aus dem Becken gestiegen.

Im SC Altwarmbüchen trainieren circa 200 Mitglieder. Unserem Schwimmverein liegt vor allem die Jugendarbeit am Herzen, die einen Schwerpunkt unserer Arbeit bildet. Immerhin sind 70 Prozent unserer Mitglieder Jugendliche bis 14 Jahre.

Kinder können direkt nach dem Schwimmenlernen bei uns einsteigen und rücken je nach Können von der Frosch- über die Fisch- und Delfin- bis zur Krümelgruppe auf. Dabei stehen für die Jüngsten zuerst einmal Lernen und Spaß im Vordergrund.

Größere schwimmen je nach Leistungsgrad in unseren SC-Anfänger-, Fortgeschrittenen- oder Leistungsgruppen 1 und 2 mit und nehmen mit steigendem Können an Wettkämpfen teil. Diese reichen von Einladungswettkämpfen bis hin zu Kreis- und deutschen Meisterschaften.

Ansprechpartner
Eckhard Bade
Telefon: 0511 619562



Jugend & Erwachsene



Kleine Fortschritte oder große Sprünge?
Was unsere Schwimmer auch erreichen wollen, als Team schwimmen sie im Erfolg.

Alle begeisterten Schwimmer, die Freude am Sport haben, finden in unseren SC-Leistungsgruppen das jeweils passende Angebot. Für ältere Kinder und Jugendliche bieten wir auch eine Schwimmgruppe an, die weniger leistungsorientiert ist.

Masters: Erwachsene im Alter ab 21 Jahren können bis zu dreimal wöchentlich bei unseren SC-Masters mitschwimmen. Wer möchte, nimmt auch an Wettkämpfen teil.

Generation 60 plus: Schwimmen beugt einem vorzeitigen Leistungsabbau im Alter vor. Wir bieten immer donnerstags von 16 bis 17 Uhr unser spezielles 60-plus-Programm an.

Ansprechpartner
Eckhard Bade
Telefon: 0511 619562

