

## Was bieten wir an?

- Anfänger-/Wettkampf-/Senioren- und Familienschwimmen
- qualifizierte Trainer
- über 50 Jahre Erfahrung im Schwimmsport
- Trockentraining
- Tages- und Wochenendausflüge
- Trainingslager
- Zeltlager



## Was erwarten wir?

- regelmäßige Trainingsbeteiligung
- persönliches Engagement
- Teamgeist
- Teilnahme an Wettkämpfen

## Erreichbarkeit

E-Mail: [info@reaser-sc.de](mailto:info@reaser-sc.de)

## Jahresbeitrag

- Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre) 60,00 €
- Erwachsene 72,00 €
- Ehepaare 96,00 €
- Familien mit Kindern 108,00 €

## Aufnahmegebühr

- Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre) 5,00 €
- Sonstige 10,00 €

## Bankverbindungen

Volksbank Emmerich-Rees  
s. Anmeldeformular

Sparkasse Emmerich-Rees  
s. Anmeldeformular



Reaser Schwimm-Club 1968 e.V.



[www.reaser-sc.de](http://www.reaser-sc.de)

## Trainingszeiten

### Montags

17:45 - 18:45 Uhr (Nachwuchs)

### Dienstags

18:00 - 18:45 Uhr (Nachwuchs)

18:45 - 20:15 Uhr (Leistungsgruppe)

20:15 - 21:30 Uhr (Senioren)

### Donnerstags

18:00 - 18:45 Uhr (Nachwuchs)

18:45 - 19:45 Uhr (Leistungsgruppe)

19:45 - 20:30 Uhr (Senioren)

### Samstags

11:00 - 13:00 Uhr (Trockentraining)

Turnhalle: Realschule

### Sonntags

8:00 - 9:30 Uhr (Familien)



## jährliche Highlights

- Deutsche Jahrgangsmeisterschaften
- Deutsche Meisterschaften

- Vergleichswettkämpfe
  - im Kreisgebiet (Kleve)
  - auf Bezirksebene (Ruhrgebiet)
  - auf Landesebene (NRW)
  - Clubmeisterschaft



## Teamware

- Sweat-/Polo-/T-Shirt
- Badekappe
- Trainingshose
- Kapuzenjacke
- Badehose/-anzug

## Schwimmausbildung



- Grundlagenausbildung zum Schwimmsport mit dem Ziel, an Wettkämpfen teilzunehmen.
- Techniktraining:  
Delphin, Rücken, Brust und Kraul
- Steigerung der persönlichen Fitness (Beweglichkeit, Kondition, Kraft)