



## **BSG – Breitensportgruppe**

**Du schwimmst gerne und willst dich fit halten? Dabei auch noch Spaß haben?  
Dann bist du bei uns richtig.**

Die BSG der Delphine Erding sehen sich nicht nur als Gruppe, die sich zum Schwimmen trifft. Wir sind eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die gerne zusammen schwimmt und zusätzlich auch in der Freizeit das ein oder andere zusammen unternimmt. Freiwillig natürlich!

Da Schwimmen für uns auf jeden Fall im Vordergrund steht, solltet ihr schon Erfahrung gesammelt haben und Spaß am „Bahnen ziehen“ haben. Eine schnelle Integration in die Gruppe setzt gute Kenntnisse im Brust- und Kraulschwimmen voraus. An den Feinheiten arbeiten wir dann. Dazu kommt noch das Rückenschwimmen und auch die Lage Schmetterling oder Delphin wird trainiert. Wir sind also keine Freizeitschwimmer!

### **Haben du Lust uns kennenzulernen?**

Wir bieten ein Probetraining an. Du kommst einfach 4-mal zu unseren normalen Trainingszeiten und schwimmst mit. Danach kannst du dich entscheiden, ob du weitermachen willst.

### **Unsere Trainingszeiten:**

Sommer:	Mittwoch und Freitag	18:45 – 19:45 Uhr
Winter:	Montag und Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr

Wir treffen uns immer 20 - 30 Minuten vorher an der Kasse des Schwimmbads.

Für uns Trainer ist es wichtig zu sehen, ob wir dich gleich in die Gruppe aufnehmen können oder geben dir Tipps was du vorher noch verbessern musst. Wir wollen keinen überfordern! Da sind wir sehr ehrlich und entscheiden das immer individuell im Team!

Für den Beitritt musst du Mitglied des TSV Erding sein. Zusätzlich fallen noch Abteilungsgebühren an. Diese Angaben findest du auf der Webseite des TSV Erding. Wichtig ist es auch, dass du vorher Rücksprache mit deinem Arzt hältst. Bei chronischen Krankheiten ist die Vorlage eines Attestes notwendig. Wir kommen schon ein wenig auf Puls und wollen einfach auf Nummer sicher gehen.

### **Was machen wir zusätzlich?**

Einmal im Jahr geht's ein Wochenende ins Trainingslager. Der Ort wird gemeinsam festgelegt. Im Sommer treffen sich einige montags zum Nordic Walking oder es wird gemeinsam gewandert. Fasching, Starkbierfest, Christkindlmarkt... da findet man uns auch immer als Gruppe. Diese Aktivitäten sind freiwillig und jeder kann entscheiden, ob er mitgeht.

### **Wie nimmst du Kontakt zu uns auf?**

Am besten schreibst du eine Mail an die Abteilungsleitung. Die E-Mail Adresse findest du auf der Webseite der Delphine: [www.tsv-delphine.de](http://www.tsv-delphine.de)

Wir stehen im engen Kontakt und melden uns zeitnah bei dir, um alles weitere zu klären.