

**Herzlich Willkommen beim**



Der Schwimmclub Delphin Uetendorf wurde 1974 gegründet. Er ist Mitglied des Schweizerischen Schwimmverbandes.

### **Aufbau des Vereins**

#### **Vorstand:**

- |                               |   |               |
|-------------------------------|---|---------------|
| • Präsident                   | Samuel Bühlmann<br><a href="mailto:praesident@uet.ch">praesident@uet.ch</a> | 079 669 08 75 |
| • Vizepräsident               | vakant  |               |
| • Kassier                     | Martin Jenni<br><a href="mailto:kassier@uet.ch">kassier@uet.ch</a>          | 033 345 66 50 |
| • Sekretärin                  | Karin Sempach<br><a href="mailto:sekretaerin@uet.ch">sekretaerin@uet.ch</a> | 033 437 50 67 |
| • Technische Leiterin         | Andrea Horni<br><a href="mailto:techleiter@uet.ch">techleiter@uet.ch</a>    | 031 802 10 86 |
| • Vertretung Kurswesen        | Antje Däpp<br><a href="mailto:schwimmkurse@uet.ch">schwimmkurse@uet.ch</a>  | 077 266 38 14 |
| • Vertretung Gesundheitssport | Merz Studer Anette<br><a href="mailto:aquagym@uet.ch">aquagym@uet.ch</a>    | 033 345 51 03 |

#### **Beisitzer:**

- |                |   |               |
|----------------|---|---------------|
| • Cheftrainer  | Pascal Däpp<br><a href="mailto:trainer@uet.ch">trainer@uet.ch</a> | 078 608 10 66 |
| • Webmaster    | Ramona Aebischer  |               |
| • Nachrichten  | Isabell Fitz  |               |
| • Organisation | Jessica Mischler  |               |

Schwimmclub Delphin Uetendorf  
Postfach 278  
3661 Uetendorf

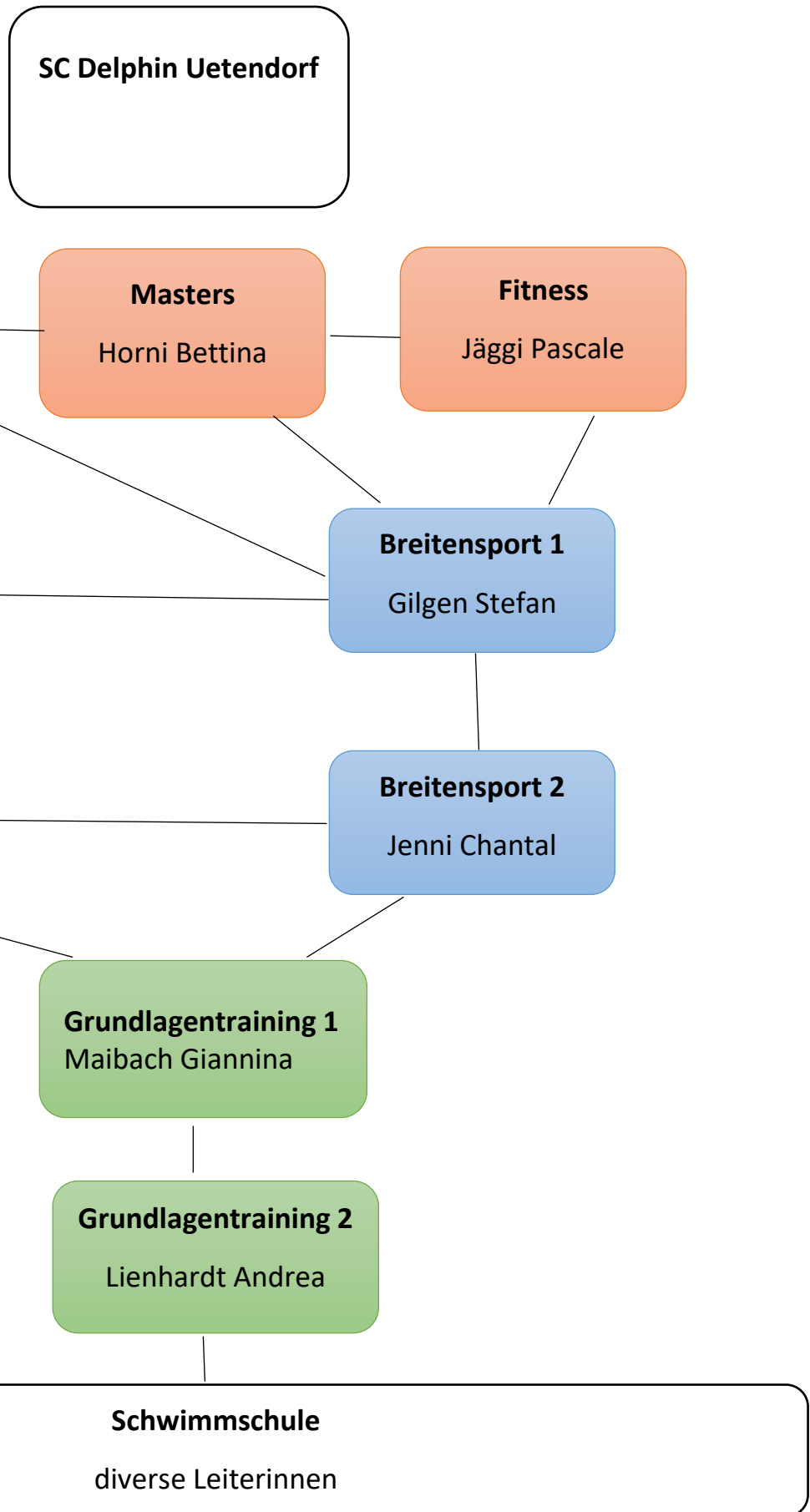
[www.uet.ch](http://www.uet.ch)

[info@uet.ch](mailto:info@uet.ch)

### **Ziele des Vereins:**

Förderung des Schwimmsportes allgemein und des Sportschwimmens im besonderen  
Förderung der Bestrebung zum Erhalt und Bau von Schwimmsportanlagen  
Pflege von kameradschaftlichen Beziehungen zwischen den Mitgliedern.

Organigramm vom



Wettkampfschwimmen

Sportschwimmen

Grundlagentraining

Erwachsenensport

Für den Schwimmclub Delphin Uetendorf sind 10 TrainerInnen und 11 LeiterInnen im Einsatz. Abgesehen von einer kleinen Spesenentschädigung arbeiten alle ehrenamtlich.

## **Grundlagentraining**

### **Grundlagen Gruppe G2**

Die Grundlagengruppe G2 besteht aus den jüngsten Clubmitglieder, die nach absolvieren des Eisbärs aufgenommen werden. Sie arbeiten auf die Mannschaft G1 hin. Teilnahme an Trainingswochenenden und Clubmeisterschaften.

**Training:** Mittwoch  
Mitte Oktober bis April im Hallenbad Riedern Uetendorf  
Mitte April bis Oktober im Hallenbad Heimberg oder Freibad Uetendorf  
Freiwillig ist der Besuch des Konditionstrainings in der Turnhalle Bach am Donnerstag.

**Kosten:** Die Teilnahme am Grundlagentraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Es entstehen folgende Kosten: Clubbeitrag und die Eintritte.

### **Grundlagen Gruppe G1**

Diese Gruppe besteht aus jungen Schwimmer/innen, welche auf die Mannschaft B2 oder P2 hinarbeitet. Teilnahme an Trainingswochenenden und Wettkämpfen.

**Training:** Mittwoch  
Mitte Oktober bis April im Hallenbad Riedern Uetendorf  
Mitte April bis Oktober im Hallenbad Heimberg oder Freibad Uetendorf  
Freiwillig ist der Besuch des Konditionstrainings in der Turnhalle Bach am Donnerstag.

**Kosten:** Die Teilnahme am Grundlagentraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Es entstehen folgende Kosten: Clubbeitrag und die Eintritte.

## Wettkampfschwimmen

### Perspektive 2

Die Wettkampfmannschaften verfolgen das Ziel, ihre Leistungen an Wettkämpfen mit anderen Vereinen zu messen und zu vergleichen. Die Trainingseinheiten bauen auf einer Trainingsplanung auf. Training 1-3x pro Woche im Wasser plus Kondi- und Krafttraining. Teilnahme an Trainingslagern und Wettkämpfen.

**Training:** Mittwoch Schwimmen  
Im Winter im Hallenbad Heimberg und im Sommer im Freibad Uetendorf  
Dienstag Krafttraining und Donnerstag Konditionstraining in der Turnhalle  
Bach

**Kosten:** Das Aufbautraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Kosten: Clubbeitrag, Lizenzkosten und Eintritte.

### Perspektive 1

Die Perspektivengruppe P1 ist die zweitstärkste Mannschaft des Vereins. Teilnahme an Trainingswochenenden, Trainingslager und regionalen und nationalen Wettkämpfen.

**Training:** Montag, Mittwoch, Freitag  
Im Winter im Hallenbad Heimberg und im Sommer im Freibad Uetendorf  
Dienstag Krafttraining und Donnerstag Konditionstraining in der Turnhalle  
Bach

**Kosten:** Das Aufbautraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Kosten: Clubbeitrag, Lizenzkosten und Eintritte.

### Elite

Die Elite-Mannschaft besteht aus lizenzierten Schwimmer/innen. Teilnahme an Trainingswochenenden, Trainingslager und Besuchen von regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen. Spezielle Trainingseinheiten zur Vorbereitung von Meisterschaften.

**Training:** Montag, Mittwoch, Freitag  
Im Winter im Hallenbad Heimberg und im Sommer im Freibad Uetendorf  
Dienstag Krafttraining und Donnerstag Konditionstraining in der Turnhalle  
Bach

**Kosten:** Das Aufbautraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Kosten: Clubbeitrag, Lizenzkosten und Eintritte.

## Sportschwimmen

### Breitensport 1 und Breitensport 2

Die Mannschaften der Abteilung Breitensportschwimmen verfolgen das Ziel, ihre Freude am Schwimmsport in einer Gruppe Gleichgesinnter weiter zu pflegen. Teilnahmen an Wettkämpfen sind möglich. Die Trainingseinheiten bauen auf einem Trainingsplan auf.

**Training:**    **Breitensport 1**

Mittwoch im Hallenbad Heimberg

Dienstag Krafttraining und Donnerstag Konditionstraining in der Turnhalle Bach

**Breitensport 2**

Freitag im Hallenbad Heimberg

Dienstag Krafttraining und Donnerstag Konditionstraining in der Turnhalle Bach

**Kosten:**       Das Breitensporttraining ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Es entstehen folgende Kosten: Clubbeitrag und Eintritte.

## Erwachsenensport

### Masters-Gruppe

Die Mastersgruppe besteht aus ehemaligen Wettkampfschwimmer/innen, welche vorzugsweise älter als 20 Jahre sind und an Masterswettkämpfen teilnehmen.

**Training:**     Montag und Donnerstag

Im Winter im Hallenbad Heimberg und im Sommer im Strandbad Thun

**Kosten:**       Das Schwimmtraining für Erwachsene ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Es entstehen folgende Kosten: Clubbeitrag und Eintritte.

### Fitness-Gruppe

Die Mannschaften der Abteilung Erwachsenenschwimmsport verfolgen das Ziel, ihre Freude am Schwimmsport in einer Gruppe Gleichgesinnter weiter zu pflegen.

**Training:**     Dienstag

Hallenbad Heimberg

**Kosten:**       Das Schwimmtraining für Erwachsene ist Teil des Clubbetriebs und für Mitglieder gratis. Es entstehen folgende Kosten: Clubbeitrag und Eintritte.

## Trainer/innen

Elite und	Däpp Pascal / Cheftrainer <a href="mailto:trainer@uet.ch">trainer@uet.ch</a>	078 608 10 66
Perspektive P1	Gilgen Stefan <a href="mailto:sgilgen80@gmail.com">sgilgen80@gmail.com</a> Jenni Chantal <a href="mailto:chantaljenni@gmx.ch">chantaljenni@gmx.ch</a>	078 666 08 16 079 872 86 99
Perspektive P2	Bräm Lukas <a href="mailto:lukas.bram@yahoo.es">lukas.bram@yahoo.es</a>	076 206 84 62
Breitensport B1	Gilgen Stefan <a href="mailto:gilgen80@gmail.com">gilgen80@gmail.com</a>	078 666 08 16
Breitensport B2	Jenni Chantal <a href="mailto:chantaljenni@gmx.ch">chantaljenni@gmx.ch</a>	079 872 86 99
Masters	Horni Bettina <a href="mailto:bettina.horni@gmx.net">bettina.horni@gmx.net</a>	033 335 25 39
Fitnessgruppe	Jäggi Pascale <a href="mailto:jaeggi.pascale@bluewin.ch">jaeggi.pascale@bluewin.ch</a>	079 550 73 97
Grundlagen G1	Maibach Giannina <a href="mailto:maibach.giannina@icloud.com">maibach.giannina@icloud.com</a>	079 524 45 25
Grundlagen G2	Lienhardt Andrea <a href="mailto:andrea@911.ch">andrea@911.ch</a>	079 348 79 89
Krafttraining	Maibach Giannina <a href="mailto:maibach.giannina@icloud.com">maibach.giannina@icloud.com</a>	079 524 45 25
Konditionstraining	Aebischer Sabrina <a href="mailto:ninalive@bluewin.ch">ninalive@bluewin.ch</a>	079 331 04 91

## **Mitgliederbeiträge**

Die Mitgliederbeiträge von UET betragen:

Aktivbeitrag	Fr. 110.00	für 10 Jahre und jünger
Aktivbeitrag	Fr. 160.00	für 11 bis 13 Jahre
Aktivbeitrag	Fr. 190.00	für 14 bis 17 Jahre
Aktivbeitrag	Fr. 220.00	für 18 Jahre und älter

Hallenbadeintritte sind nicht im Clubbeitrag enthalten.

Die Mannschaften, welche im Hallenbad Riedern trainieren, zahlen pro Jahr Fr. 50.00 Gebühren (Anteil Hallenbadmiete Riedern).

## **Lizenzen**

Für die Mannschaften der Säule Wettkampfschwimmen ist das Lösen einer Lizenz obligatorisch und macht Sinn. Mit einer Lizenz ist es möglich, an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

Bei einer Neulizenzierung muss einmalig eine Passkopie oder ID beigelegt werden.

### **Kosten für eine Jahreslizenz**

Kinder	Fr. 50.00	für 11 Jahre und jünger
Jugend	Fr. 100.00	für 12 bis 16 Jahre
Junioren und Erwachsene	Fr. 150.00	für 17 Jahre und älter
Tageslizenz/Temporärlizenz	Fr. 40.00	pro Wettkampf



## **Grundausrüstung für das erste Training der Grundlagenmannschaften**

- Schwimmbadekappe
- Schwimmbrille
- Badehose oder Badeanzug
- Tuch zum Einturnen

## **Grundausrüstung für die weiteren Mannschaften**

- Flossen
- Paddels
- Trinkflasche für längere Trainingseinheiten

## **Grundausrüstung für Wettkämpfe**

- Schwimmbadekappe
- Schwimmbrille
- Genügend Badehose oder Badeanzug
- Badeschlappen
- Bei Wettkämpfen im Freien genügend warme Kleider, ev. Regenschutz
- Genügend Badetücher
- Getränke und Zwischenverpflegung

## **Anlässe des Clubs**

Dezember	Chlousemeeting im Hallenbad Heimberg
Januar	Clubmeisterschaften im Hallenbad Heimberg
Februar	Hauptversammlung

Weitere Wettkampfdaten unter [www.uet.ch](http://www.uet.ch)

## **Trainingswochenende**

Februar	für Sportschwimmer
März	für Grundlagentraining 1 und Grundlagentraining 2
Oktober	für Sportschwimmer

**Der SC Delphin Uetendorf wünscht  
dir viel Spass und Erfolg im  
Schwimmtraining!**

