



*Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.*





# Über den Verband

Gegründet im Jahr 2000, ist der Landesschwimmverband Niedersachsen e. V. (LSN) der Dachverband für die Sportarten Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen und Synchronschwimmen. Der LSN ist Mitglied im Deutschen Schwimm-Verband e. V. (DSV) und im Landessportbund Niedersachsen e. V. (LSB).

Neben der Betreuung und Unterstützung des Leistungssports sind ebenso wichtige Verbandsaufgaben der Breitensport, die Jugendarbeit sowie die sportliche Bildungsarbeit. Das umfasst die Ausübung, Pflege und Weiterentwicklung des Schwimmsports in Niedersachsen, die Förderung der Jugend, die Ausbildung von TrainerInnen, die Durchführung von Leistungssport-Lehrgängen sowie die Organisation von Sportveranstaltungen.

Der LSN unterstützt die Vereine beim Management der Wasserzeiten und Wasserflächen und möchte dafür Sorge tragen, dass Training im Wasser zuverlässig gewährleistet werden kann. Der LSN bietet Unterstützung bei der Qualifizierung von Lehrkräften für die schulische Schwimm-ausbildung und bietet außerdem Lehrgänge für verschiedene Trainerlizenzen und die Schiedsrichter-Ausbildungen an.

Außerdem ist der Verband Ausrichter der Landesmeisterschaften in Wasserball, Schwimmen und Synchronschwimmen.

## Kontakt:

Landesschwimmverband Niedersachsen e. V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Telefon: +49 (0) 511 - 26 09 29-0

E-Mail: [gs@lsn-info.de](mailto:gs@lsn-info.de)

Web: [www.lsn-info.de](http://www.lsn-info.de)

## Zahlen:

- ca. 55.000 SportlerInnen
- 329 Vereine
- Bezirke Hannover, Weser-Ems, Lüneburg, Braunschweig

## Sportarten:

- Schwimmen
- Wasserball
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen

## Organe des Verbandes:

- Verbandstag
- Hauptausschuss
- Präsidium
- Geschäftsführer
- Fachausschüsse
- Jugendtag

## Sonderbeauftragte des LSN:

- Bäderbeauftragter
- Schiedsgericht
- Vertrauensperson (im Rahmen des Schutzkonzeptes Prävention sexualisierter Gewalt)
- Anti-Doping



# Projektarbeit

## Projekte des LSN:

- 🕒 Mini-Schwimmabzeichen
- 🕒 Niedersachsen lernt schwimmen
- 🕒 Schulwettbewerb „Niedersachsen schwimmt“ und „Grundschul-Wasserball-Cup“
- 🕒 SchwimmGut
- 🕒 Übungsleiter-Crashkurse für den Anfängerschwimmen
- 🕒 Breitensporttage
- 🕒 Breitensportstützpunkt
- 🕒 LSN vor Ort



# Ehrenamt

An dieser Stelle geht unser herzliches Dankeschön an alle ÜbungsleiterInnen, die sich in unseren Vereinen engagieren! Wir sind sehr froh, dass den Vereinen viele motivierte und sehr gut ausgebildete ÜbungsleiterInnen zur Verfügung stehen. Ohne deren zuverlässige Arbeit wäre das Training im Breitensport gar nicht denkbar.



## „Mitmachen macht glücklich!“

Im Sportverein ist nicht nur gemeinsames Training, Wettkämpfe, Fitness oder Gesundheitsförderung wichtig, sondern auch das Miteinander des Vereinslebens. Ohne die Freiwilligenarbeit vieler Niedersächsinnen und Niedersachsen als Übungsleiterin oder Übungsleiter, zur Unterstützung von besonderen Vereinsaktionen und / oder als Mitglied in einem Vereinsgremium ist dies alles nicht möglich. Sie ist unverzichtbar und die Basis für den Breitensport in Niedersachsen: „Mitmachen bewegt Menschen!“

Neben dieser wichtigen Bedeutung im Sport bietet ein Ehrenamt auch viele Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung – durch die Übernahme von Verantwortung, die Gestaltung des sozialen Vereinslebens sowie die Erlangung von neuen Erfahrungen und Fähigkeiten: „Mitmachen macht glücklich!“

Ihr Dr. Andreas Philippi  
Niedersächsischer Minister für Soziales, Arbeit,  
Gesundheit und Gleichstellung



 **Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung**

[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)



# Breitensport

Unter dem Begriff Breitensport wird im LSN der Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport vereint. Der LSN fördert die Ausbildung der ÜbungsleiterInnen. Im Breitensport sorgen die Vereine mit Spaß im und am Wasser für eine vielseitige Grundausbildung mit dem Ziel, sicheres Schwimmen zu erlernen und ggf. Talente zu fördern.

## Schwimmen

Niedersachsen ist eine große Schwimmlandschaft, die sowohl vom LSN betreut wird, als auch von den Bezirken und Vereinen selbst. Die Vereine des LSN bieten Schwimmausbildung bis Sportschwimmen mit Wettkämpfen in allen Altersklassen an.



## Synchronschwimmen

Das Synchronschwimmen kombiniert als Team-sport Schwimmen und Tauchen mit Musikalität und rhythmischer Bewegung. Synchronschwimmen ist bis heute eine Teildisziplin des Landesschwimmverbandes. Der LSN betreibt in Langenhagen einen Landesstützpunkt, an dem regelmäßig Kadertraining angeboten wird.



## Aquafitness

Aquafitness findet im Flachwasser in Brusthöhe statt. Dabei können Geräte wie Schwimnudeln oder Hanteln genutzt werden. Beim Aquafitness werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

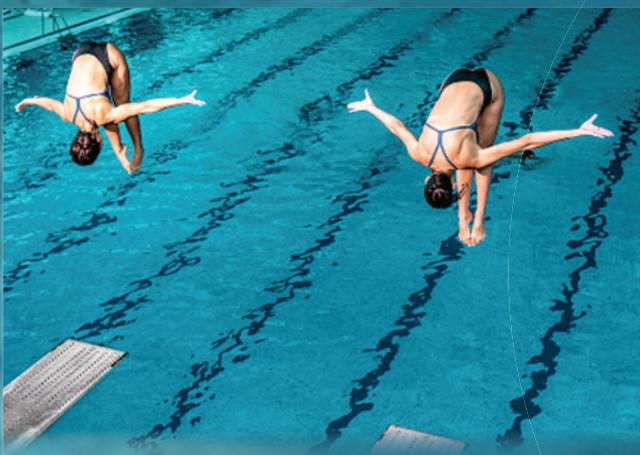




## Wasserball

Wasserball ist eine temporeiche, intensive und sehr vielseitige Mannschaftssportart, die neben Schwimmen und Werfen auch eine gute Beinarbeit, schnelle Reaktionen, taktisches Verständnis und gutes Zusammenspiel erfordert.

Wasserball ist als Breitensport sehr beliebt. In den unteren Ligen und bei zahlreichen Turnieren steht der Spaß am Ballsport im Wasser im Vordergrund. Bereits im Grundschul-Wasserball-Cup können die Sportler Wettkampfluft schnuppern.



## Wasserspringen

Das Wasserspringen stellt besondere Herausforderungen an das Bewegungsverhalten des Sportlers. Man muss während der Sprünge über Körperbeherrschung, Orientierung und Koordination verfügen. Das Wasserspringen unterteilt sich in Kunstspringen (1-m- und 3-m-Brett), Turmspringen und Synchronspringen. Die Fachsparte Wasserspringen befindet sich zurzeit im Wiederaufbau.

**PRO**  
TRAINING

Triathloncamps · Schwimmcamps · Laufcamps · Radcamps  
Just Travel · Gruppen & Verbände



# Leistungssport

Der LSN gratuliert seinem Schwimmer Sven Schwarz herzlich zum Sieg bei der Wahl zum niedersächsischen Sportler des Jahres 2022.

## Schwimmen

Der LSN richtet Landesmeisterschaften aus, um den SportlerInnen ein vielfältiges Wettkampfprogramm zu bieten. Ebenso betreibt der LSN 5 Landesstützpunkte. Sie befinden sich in Oldenburg, Osnabrück, Braunschweig, Hannover und Göttingen.



Zur Förderung des Spitzensports hat der LSN ein Kadersystem eingerichtet, das sich auf Vorgaben des DOSB, des DSV und des LSB stützt. Die jährlich zu erfüllenden Kaderzeiten werden im Rahmen der bundeseinheitlichen Kriterien durch den Trainerrat des LSN beraten und unter Berücksichtigung der Vorgaben beschlossen.

## Wasserball

Niedersachsen zählt zusammen mit Berlin, Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg zu den Kernzentren des Wasserballs in Deutschland und beheimatet den Bundesstützpunkt, drei Landesstützpunkte sowie drei Nachwuchsstützpunkte. Zahlreiche niedersächsische Vereine sind in der 1. und 2. Liga vertreten und spielen bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften regelmäßig um den Titel mit. Auch die Nationalmannschaften sind mit zahlreichen Sportlern aus Niedersachsen besetzt, die sich dann bei Welt- und Europameisterschaften dem internationalen Vergleich stellen.



## Synchronschwimmen

Der LSN betreibt den Landesstützpunkt Langenhagen/Hannover, an dem von qualifizierten TrainerInnen mit B-Lizenzen regelmäßig Kadertraining angeboten wird.





# Bildung

In Niedersachsen stehen täglich viele TrainerInnen am Beckenrand, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen den Spaß am Schwimmsport zu vermitteln. Für diese Trainerinnen und Trainer bieten wir Aus- und Fortbildungslehrgänge an. Diese erfolgen nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Schwimmverbandes.

Es können schwerpunktmäßig Trainer-Lizenzen für Schwimmen, Wasserball und Aquafitness erworben werden. Nur durch qualifizierte und gut ausgebildete TrainerInnen kann eine langfristige Trainingssteuerung erreicht und können die Athleten mit Spaß am Sport vorangebracht werden.

# Vereinservice

Im Trainingsalltag gibt es immer wieder Situationen, in denen man als Trainer am Beckenrand nicht weiterkommt und einen Austausch sucht. Dies kann in einem bestehenden Trainerteam oder bei unterschiedlichsten Fortbildungen geschehen. Um kurzfristig eine Hilfestellung zu geben, bietet der LSN einen Besuch am Beckenrand, sozusagen vor Ort an. Gemeinsam kann eine Trainingseinheit durchgeführt werden. Im Anschluss analysiert der LSN-Referent gemeinsam mit euch die Einheit und gibt hilfreiche Tipps für die zukünftige Arbeit am Beckenrand. Ziel des Vereinservices „LSN VorOrt“ ist es, neue Reize in der Trainingsarbeit zu geben und TrainerInnen mit neuesten Informationen aus der Trainingswissenschaft zu unterstützen.

## Mit Sicherheit: Ihre Gesundheit in besten Händen.

Bereits für mehr als 2,9 Mio. Versicherte in Niedersachsen sind wir ein verlässlicher Partner. **Und ab sofort auch für Sie:** Profitieren Sie von unseren starken Mehrleistungen, digitalen Angeboten, persönlicher Beratung und vielen weiteren Vorteilen für Ihre Gesundheit.

Ihren Ansprechpartner für einen Wechsel finden:  
Einfach QR-Code scannen oder mehr erfahren  
auf [aok.de/nds/ad-kontakt](https://aok.de/nds/ad-kontakt)



Bitte scannen

Für Ihre  
Gesundheit:  
Jetzt  
wechseln!

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.



PLANEN + BAUEN FÜR DIE ZUKUNFT

**VISION 12!**

Projektentwicklungs- und Planungs- GmbH



## Unsere Tätigkeitsfelder

Architektur  
Generalplanung  
Denkmalpflege  
Bauleitplanung  
Energieberatung  
Gebäudemanagement  
Hausverwaltung  
3D Architekturvisualisierungen



**BESUCHERZENTRUM**

Wolfgang Hein  
Geschäftsführer  
Dipl.-Ing. Architekt BDA/SRL

Fon: +49 [0]5724.9511-0  
w.hein@vision-12.de