



# schwimmschule kursangebot

Anmeldung: 17.04..2018

Beginn: ab 15.05.2018

Uhrzeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:15 - 12:00			11:15-11:45 Uhr Babyschwimmen I (3-6 Monate) (10 Termine)	Kleinkinderschwimmen (1-2 Jahre) (10 Termine)
			11:45-12:15 Uhr Babyschwimmen II (6-12 Monate) (10 Termine)	
14:00 - 14:45		Wassergewöhnung (ab 3 Jahre) (10 Termine)		
15:00 - 15:45	Wassergewöhnung (ab 3 Jahre) (10 Termine)	Brust-/Kraulschwimmen (mind. Seepferd.) (6 Termine) Anm. nach Rücksprache	Aufbaukurs (6 Termine) Anm. nach Rücksprache	Aufbaukurs (6 Termine) Anm. nach Rücksprache
16:00 - 16:45			Bambinischwimmen (2-3 Jahre) (10 Termine)	
17:00 - 17:45				Techniktraining für Erwachsene (auf Nachfrage)

Es besteht kein Rechtsanspruch auf die Durchführung des gewünschten Kurses. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung des Veranstalters beschränkt sich auf Schäden durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §276 und §278 BGB ist ausgeschlossen.

Mindestteilnehmerzahl für Kurse: 5 Personen

Privatstunden sind auf Anfrage möglich!

# schwimmschule kurseklärung

## Babys, Klein- & Vorschulkinder

### Babyschwimmen (3-6 Monate) & (6-12 Monate)

In diesem Kurs können Sie ungestört die Zeit mit Ihrem Säugling genießen. Durch die Frühstimulation im Wasser wird die Motorik und die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder gezielt gefördert. Mit Hilfe von verschiedenen Grifftechniken geben Sie dem Säugling die nötige Sicherheit im Wasser, aber auch den nötigen Freiraum. Durch Spiele werden soziale Kontakte geknüpft und die Freude am Umgang mit Wasser verstärkt.

### Kleinkinderschwimmen (1-2 Jahre)

In dieser Entwicklungsphase sind die Kinder sehr kontaktfreudig und haben einen großen Bewegungsdrang. Die Wahrnehmung und die Motorik werden in diesem Kurs spielerisch durch verschiedene Fortbewegungsarten, Übungen zum Springen, Ein- und Untertauchen gefördert. Sie erlernen unterschiedliche Grifftechniken, um einerseits Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit aber auch die nötige Freiheit im Wasser zu geben, damit es lernt, sich mit dem nassen Element aktiv auseinanderzusetzen.

### Bambinischwimmen (2-3 Jahre)

Als Vorstufe zur Wassergewöhnung, mit Begleitung eines Elternteils, werden die Grundfertigkeiten wie Springen, Tauchen und Gleiten spielerisch vermittelt. Behutsam werden die Kinder an jede Wassertiefe herangeführt und darauf vorbereitet den nächsten Kurs ohne Begleitung zu absolvieren. Spiel und Spaß stehen während des Kurses im Vordergrund, um eine langfristige Freude am Element Wasser zu entwickeln.

### Wassergewöhnung (ab 3 Jahre, ohne Eltern)

Durch spielerisches Kennenlernen der Eigenschaften des Wassers werden die Kinder an die Grundvoraussetzungen für das Schwimmen (sicheres Fortbewegen, Ausatmen, Tauchen, Springen und Schweben im Wasser) Schritt für Schritt herangeführt. Spiel und Spaß stehen während des Kurses im Vordergrund, um eine langfristige Freude am Element Wasser zu entwickeln.

## Kinder & Jugendliche

### Kinderschwimmen (ab 5 Jahre)

Unter der Voraussetzung der schwimmerischen Grundfertigkeiten, wie Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten, werden die Kinder allmählich an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Durch eine kindgerechte Vermittlung der Inhalte wird die Freude am Lernen nicht zu kurz kommen. Die Vergabe des Abzeichens „Seepferdchen“ wird angestrebt. Entscheidend für den Lernerfolg ist jedoch auch der persönliche Entwicklungsstand des Kindes.

### Aufbaukurs

Dieser Kurs wird insbesondere für die Kinder angeboten, die noch Schwierigkeiten in der Umsetzung der Schwimmtechnik bzw. Mängel in der Ausdauer und Kraft haben.



### Rücken-/ Kraulschwimmen (5-8 Jahre)

Ziel des Kurses ist der Erwerb bzw. die Verbesserung der Wechselschlagtechnik im Tiefwasser. Der Kurs wird für unterschiedliche Altersklassen angeboten. Die Schwimmfähigkeit im tiefen Wasser wird vorausgesetzt.

## Erwachsene & Leistungsschwimmer

### Erwachsenenschwimmen

Egal welches Alter, es ist nie zu spät Schwimmen zu lernen. Um den Abbau der anfänglichen Ängste zu vereinfachen, werden zunächst die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Auftrieb und Dichte) verständnisvoll erklärt und am eigenen Körper kennen gelernt. Im Anschluss wird Jedem die Brustschwimmbewegung Schritt für Schritt näher gebracht.



### Techniktraining

Sie möchten eine neue Schwimmart oder sogar eine Start- oder Wendetechnik neu erlernen bzw. verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig.

Sie können hier je nach Wunsch und Könnensstand im Rahmen einer individuellen Anleitung verschiedenste Techniken trainieren. Der Einstieg in diesen Kurs ist jeder Zeit möglich.



### Sportliches Schwimmen

In dieser Stunde sorgt ein Trainingsplan über 2000 bzw. 3000 m für ein abwechslungsreiches Training. Hier kann jeder kostenlos mitschwimmen und zu jeder Zeit einsteigen. Nicht nur die Ausdauer, sondern auch Kraft, Schnelligkeit und die Technik werden verbessert.