

## Unsere Kurse

### Angebote für Kinder

#### **Vorbereitungskurs „Frosch“**

... für Kinder zur Wassergewöhnung und Grundlagenbildung des Schwimmens.

Tauchen, Springen, Gleiten, erste Bewegungen werden mit Einbeziehung der Eltern durch erfahrene Schwimmlehrer vermittelt. Individuelle, persönliche Förderung ermöglicht einen guten Einstieg für den Schwimmkurs „Seepferdchen“.

Geschlossene Kurse mit Voranmeldung.

Teilnehmer: bis 8 Kinder mit einer Begleitperson (Erwachsener Schwimmer) im Wasser  
Alter: 4-5 Jahre  
Einheiten: 4 Einheiten a 30min je Kurs  
Kursgebühr: 42,-€  
Termin: Samstag 10:30 Uhr

#### **Schwimmkurs „Seepferdchen“**

... für Kinder, die das Schwimmen lernen möchten und Wasser erleben wollen. Unter fachkundiger Anleitung werden Atemtechnik, Springen ins Wasser, Tauchen und die erste Schwimmart vermittelt. Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Geschlossene Kurse mit Voranmeldung. Achtung hohe Nachfrage.

Teilnehmer: max. 10 Kinder  
Alter: ab 6 Jahre  
Einheiten: 12 Einheiten a 45 min je Kurs  
Kursgebühr: 100,-€  
Termin: Möglichkeit 1: Montag, Mittwoch, Freitag jeweils 16:00 oder 17:00 Uhr  
Möglichkeit 2: Samstag, Sonntag jeweils 9:00 oder 15:00 Uhr

#### **Schwimm-Aufbaukurs „Stufe 1“**

... für Kinder mit mindestens Schwimmabzeichen „Seepferdchen“, die gern Sprung-, Tauch- und Schwimmfertigkeiten verbessern möchten.

Unsere Schwimmlehrer begleiten fachkundig in diesem Kurs:

- Verbesserung Atem- und Gleittechnik
- Verbesserung der Brustschwimmtechnik
- Erlernen weiterer Schwimmarten
- Vorbereitung zum Schwimmabzeichen „Bronze“

Abnahme der Schwimmabzeichen erfolgt außerhalb des Kurses.

Offener Kurs mit Voranmeldung auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Termine: Montag 15:00 Uhr  
Teilnehmer: max. 10 Kinder  
Einheit: 45 min  
Preis: einzeln buchbar 8,-€

### **Schwimm-Aufbaukurs „Stufe 2“**

... für Kinder mit mindestens Schwimmabzeichen „Bronze“, die die Bewegung im Wasser lieben.

In diesem Kurs begleiten unsere Schwimmlehrer fachkundig:

- Erlernen, Festigen und Verbessern von verschiedenen Schwimmtechniken und Schwimmarten
- Streckentauchen
- Vorbereitung zum Schwimmabzeichen „Silber“

Abnahme der Schwimmabzeichen erfolgt außerhalb des Kurses.

Offener Kurs mit Voranmeldung auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Termin: Dienstag 15:00 Uhr  
Teilnehmer: max. 15 Kinder  
Einheit: 45 min  
Preis: einzeln buchbar 8,-€

### **Schwimm-Aufbaukurs „Stufe 3“**

... für Kinder mit mindestens Schwimmabzeichen „Silber“, die die Bewegung im Wasser lieben.

In diesem Kurs begleiten unsere Schwimmlehrer fachkundig:

- Erlernen, Festigen und Verbessern von verschiedenen Schwimmtechniken und Schwimmarten
- Streckentauchen
- Konditionsaufbau
- Vorbereitung zum Schwimmabzeichen „Gold“

Abnahme der Schwimmabzeichen erfolgt außerhalb des Kurses.

Offener Kurs mit Voranmeldung auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Termin: Freitag 15.00 Uhr  
Teilnehmer: max. 15 Kinder  
Einheit: 45 Minuten  
Preis: einzeln buchbar 8,-€

## **Angebote für Erwachsene**

### **Schwimmunterricht für Erwachsene**

..., die das Schwimmen lernen möchten.

Unsere erfahrenen Schwimmlehrer zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie es geht. Auf die unterschiedlichen Vorerfahrungen und Lernsituationen der Teilnehmer wird sensibel und gezielt eingegangen:

- Wassergewöhnung
- Erlernen von Atem- und Gleittechnik
- Es werden Grundfertigkeiten des Schwimmens vermittelt
- Brustschwimmtechnik steht im Vordergrund

Geschlossener Kurs mit Voranmeldung.

Teilnehmer: 3 bis 5 TN  
Einheiten: 10 Einheiten a 45 min je Kurs  
Kursgebühr: 132,-€  
Termin: Samstag, Sonntag jeweils 12:00 Uhr

### **Technik Unterricht für Erwachsene - Stil**

..., die eine Schwimmart sicher beherrschen. Unter Anleitung unserer Schwimmlehrer werden Grundfertigkeiten verbessert und neue Schwimmarten im Groben erlernt:

- Verbessern und Erlernen von Atem- und Gleittechnik
- Einführung in neue Schwimmarten und -techniken

Geschlossener Kurs mit Voranmeldung.

Teilnehmer: 4 Teilnehmer  
Einheit: 5 Einheiten a 60 min je Kurs  
Kursgebühr: 80,-€  
Termin: Montag 20:00 Uhr

### **Technik Training für Erwachsene - TE**

..., die verschiedenen Schwimmarten sicher beherrschen. Die Teilnehmer trainieren eigenständig an

- Verbessern von Atem- und Gleittechnik
- Verbesserung der Schwimmtechniken
- Verbesserung der Ausdauerfertigkeiten

Dabei unterstützen unsere Schwimmlehrer und geben auch Anleitung zum Erstellen von Trainingsplänen. Offener Kurs mit Voranmeldung auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Teilnehmer: bis 16 Teilnehmer  
Einheit: 60 min  
Kursgebühr: einzeln buchbar 10,-€  
Termin: Montag 20:00 Uhr

### **Aquafitness ohne Verordnung**

... ist ein effektives, anspruchsvolles, gelenkschonendes Ausdauer-, Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Erfahrene Trainer führen Sie mit motivierender Musik und aktivierenden Übungen durch die Einheit:

- Kräftigung / Erhalt der Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Gefäßtraining
- Anregung Stoffwechsel
- Förderung und Verbesserung des Gleichgewichtsinnes sowie der Koordination

Bitte nur mit Voranmeldung auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Kurstage:

Montag	18:00, 19:00	jeweils bis 35 Teilnehmer	Geschlossene Kurse
Dienstag	19:30	bis 35 Teilnehmer	Geschlossener Kurs
Mittwoch	10:00, 11:00	jeweils bis 35 Teilnehmer	Geschlossene Kurse
Donnerstag	10:00, 11:00, 17:30,18:30, 19:30	jeweils bis 20 Teilnehmer	Geschlossene Kurse
Freitag	18.00	bis 20 Teilnehmer	offener Kurs

Einheit: 45 min

Preis: je Einheit 13,-€