

Schwimmkurse

Schwimmunterricht

Das Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten und erfreut sich allergrößter Beliebtheit in allen Altersgruppen. Viele gesundheitliche Aspekte sprechen für das Schwimmen:

- ✓ Konditionssteigerung
- ✓ Förderung der Beweglichkeit
- ✓ Lockerung der Muskulatur
- ✓ bessere Durchblutung der Haut
- ✓ Entlastung des Rückens, der Bänder und Gelenke

Folgende Kurse werden angeboten:

Seepferdchen

Der Seepferdchen-Kurs ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit im Wasser. Kinder erlernen auf spielerische Weise die Koordination der Arm- und Beinbewegungen, die für einen angstfreien und vor allen Dingen sicheren Aufenthalt im Wasser erforderlich ist. Zusätzlich werden das Tauchen und Springen vom Beckenrand intensiv geübt.

Bronzekurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die mit dem Seepferdchen-Abzeichen schon erste Erfahrungen mit dem Schwimmen, Springen und Tauchen gemacht haben. Um mögliche Unsicherheiten oder teilweise Schwächen auszugleichen, werden in diesem Kurs ausdauerndes Schwimmen, richtiges Tieftauchen und der Sprung vom 1-Meter-Brett trainiert.

Schwimmkurs für Erwachsene

Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die in ihrer Kindheit das Schwimmen lernen „verpasst“ haben. Besonders mit zunehmendem Alter spielt die sportliche Betätigung eine große Rolle bzw. erhalten die o. g. gesundheitlichen Aspekte eine wichtige Bedeutung.

Stand: 01.01.2007

Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahre

- Kursart: Gruppenunterricht
Kursdauer: 15 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: 50,00 € zzgl. Gruppeneintritt Hallenbad für die Kinder
Termine: fortlaufende Kurse zu unterschiedlichen Zeiten
Anmeldung: bei der telefonischen Anmeldung erfahren Sie den nächstmöglichen freien Kurstermin
Telefon 05191 – 84 486
→ Ihr Vorteil: keine Warteliste!
Eine Anmeldung ist frühestens mit 4 ¾ Jahren möglich.

Bronzekurs für Kinder mit Seepferdchen-Abzeichen

- Kursart: Gruppenunterricht
Kursdauer: 15 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: 30,00 € zzgl. Gruppeneintritt Hallenbad für die Kinder
Termine: auf Anfrage
Anmeldung: bei der telefonischen Anmeldung erfahren Sie den nächstmöglichen freien Kurstermin
Telefon 05191 – 84 486

Schwimmunterricht für Erwachsene

- Kursart: Gruppenunterricht
Kursdauer: 10 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: 55,00 € zzgl. Gruppeneintritt Hallenbad
Termine: auf Anfrage
Anmeldung: beim Schwimmmeister im Hallenbad oder unter Telefon 05191 – 84 486
→ Einzelunterricht auf Anfrage