

# **Schwimmkurse für Erwachsene**

## **Ort**

Schwimmbad im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

## **Kurse**

### **Schwimmkurs Anfänger "Schwimmen lernen"**

Dienstags, 18:15 Uhr im Lehrschwimmbecken

### **Schwimmkurs Anfänger "Schwimmen lernen - Wiederholer"**

Dienstags, 19:00 Uhr im Lehrschwimmbecken

### **Schwimmkurse Anfänger „Kraul I“:**

Mittwochs um 19:00 Uhr und um 19:45 Uhr

Freitags um 19:00 Uhr

Voraussetzung: keine Angst vor dem Wasser und mit Brustschwimmen nicht untergehen  
Inhalt des Kurses: Erlernen des Kraulschwimmens (80% richtige Technik) ohne Hilfsmittel im Lehrschwimmbecken.

### **Schwimmkurse Anfänger „Kraul / Rücken II“:**

Mittwochs um 20:30 Uhr

Freitags um 19:45 und um 20:30 Uhr

Voraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs „Kraul I“ oder Vorschwimmen beim Trainer  
Inhalt des Kurses: Festigen des im Kurs „Kraul I“ erlernten, erlernen der restlichen 20 % Technik, Kraulrollwende, Erlernen des Rückenschwimmens im Lehrschwimmbecken.

### **Schwimmkurs “Fortgeschrittene I“**

Sonntags, um 10:00 Uhr und um 11:00 Uhr

Voraussetzung: Kraul I und Kraul / Rücken II oder Vorschwimmen beim Trainer sonntags um 11:00 Uhr

Inhalt des Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (60%), Rücken (10%) und Brust (10%) incl. Erlernen von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug; Konditionsaufbau auf der 50 m Bahn (20%).

## **Schwimmkurs „Fortgeschrittene II“**

Sonntags, 12:00 Uhr

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I oder Vorschwimmen beim Trainer sonntags um 11:00 Uhr

Inhalt des Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (40%), Rücken (10%) und Brust(10%) incl. Verbesserung von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug; Konditionsaufbau auf der 50 m Bahn (40%).

## **Schwimmkurs „Fortgeschrittene III“**

Sonntags 13:00 Uhr

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I+II oder Vorschwimmen bei Trainer sonntags um 11:00 Uhr

Inhalt des Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (20%), Rücken (10%) und Brust (10%); Konditionsaufbau auf der 50m Bahn (60%) incl. Training von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug mit dem Ziel diese im Konditionsbereich sicher handhaben zu können.

## **Schwimmkurs „Training“**

Sonntags 14:00 Uhr

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I+II+III oder Vorschwimmen beim Trainer sonntags um 11:00 Uhr

Inhalt des Kurses: Angeleitetes Training ca. 2,5 - 3,0 km nach Trainingsplan mit individueller Technikverbesserung

## **Kosten:**

Der Gesamtpreis errechnet sich aus der Anzahl der Einheiten, die durch Feiertage und Ferienzeiten variieren können. Sie finden die jeweils gültigen Kurspreise im Online-Buchungssystem der Schwimmabteilung über die Homepage der SSF Bonn.

Für die **Anmeldung** zu den Schwimmkursen nutzen Sie bitte unser [Online-Buchungssystem](#).

Bei Fragen melden Sie sich bitte hier: [buchung@ssfbonn.de](mailto:buchung@ssfbonn.de)

## **Für alle Kurse gilt:**

Es handelt sich um Gruppen, an denen Frauen und Männer teilnehmen. Bitte beachten Sie unsere Hausordnung für das Schwimmbad: **Badekappenpflicht** für alle Teilnehmer. Männer dürfen nur in eng anliegenden Schwimmhosen schwimmen (keine weiten Badeshorts).

[Zur Kursübersicht](#)