

# SCHWIMMKURSE

SCHWIMMKURSE

## ERWACHSENENKURSE (MINDESTALTER 16 JAHRE)

### Anfängerkurse:

#### Schwimmen lernen

Ziel: Sicheres Schwimmen in Bauchlage in schwimmtiefem Wasser

#### Schwimmen lernen: Brust, Kraul und Rücken

Ziel: Brustschwimmen festigen und Grundlagen von Kraul und Rücken kennenlernen

#### Kraul lernen

Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen

Ziel: Erlernen des Kraulschwimmens ohne Hilfsmittel

#### Kraul und Rücken lernen

Voraussetzung: Kraul lernen absolviert oder Vorschwimmen bei den Trainern

Ziel: Festigen der Kraulschwimmtechnik und Erlernen des Rückenschwimmens

### Fortgeschrittenenkurse:

#### Schwerpunkt Kraultechnik

Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen  
Grundlagen im Kraul- und Rückenschwimmen  
Vorschwimmen bei den Trainern

Ziel: Verbesserung der Kraultechnik  
Erlernen von Rollwende und Startsprung

#### Schwerpunkt Kraultechnik und Schmetterling

Voraussetzung: Grundlagen im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen

Vorschwimmen bei den Trainern

Ziel: Verbesserung der Kraul-, Brust- und Rückentechnik  
Einführung und Verbesserung Schmetterlingstechnik

**Hausordnung beachten!**  
**Badekappenpflicht!**  
**Keine Badeshorts!**

## KURSZEITEN

#### Schwimmen lernen

Di 18:15 Uhr

#### Brust, Kraul und Rücken

Di 19:00 Uhr

#### Kraul lernen für Anfänger

Mo 18:30 Uhr

Mi 18:30 Uhr, 19:15 Uhr

Fr 18:45 Uhr

#### Kraul 2 (Vertiefung des Kraulschwimmens)

Mo 19:15 Uhr

Mi 20:00 Uhr

Fr 19:30 Uhr

#### Kraultechnik für Fortgeschrittene

So Level 1: 10:00, Level 2: 11:00, Level 3:  
12:00 Uhr

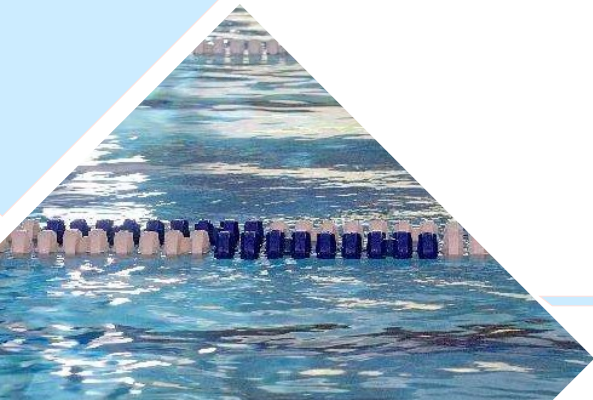
#### Kraultechnik und Training

So Level 4: 13:00 Uhr

SCHWIMM- UND  
SPORTFREUNDE BONN 1905  
E.V.



SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# SCHWIMMKURSE

HABEN SIE  
FRAGEN?

## KINDERKURSE

Die Kurse dauern 5-6 Monate bzw. 16-20 Kurseinheiten  
Anmeldung nur online über Buchungsseite  
In den NRW Ferien finden keine Kurse statt  
Teilnahme wird ohne Schwimmbrille empfohlen

### Wassergewöhnung (mit Eltern)

Ab 2 Jahren

Ziel: Kennenlernen des Elements Wasser

- Erste Schwimmbewegungen
- Gewöhnung an Wasser im Gesicht und am Kopf
- Untertauchen und ins Wasser Springen

### Seepferdchen (ohne Eltern)

Ab 5 Jahren

Voraussetzung: Kinder sollen wassergewöhnt sein

Kurs soll ohne Eltern möglich sein

Ziel: Absolvieren des Schwimabzeichens Seepferdchen

- Beinschlag im Rückenschwimmen
- erste Arm- und Beinbewegungen für sicheres Schwimmen und Gleiten

### Frosch (ohne Eltern)

Anfänger: Kinder mit Seepferdchen

Fortgeschrittene: erfolgreich absolvierter Frosch Anfängerkurs

Ziele: Gleiten/ Antreiben mit Beinschlag und erste Armzüge

- sichere und effiziente Wasserlage
- Strampelbeine werden intensiv geübt
- Rückenschwimmen wird vertieft
- Kraulschwimmen in der Grobform erlernt mit dem Brustschwimmen wird begonnen



## KURSZEITEN

### Wassergewöhnung

2-4 Jahre: Do, Fr 15:15 Uhr  
2-3 Jahre: Sa 8-8:30, 8:30-9:10 Uhr  
3-4 Jahre: Sa 9:10-9:50 Uhr

### Seepferdchen

Ab 5 Jahren: Mo, Do, Fr 16:00 Uhr  
Di 15:30 Uhr  
Ab 5 Jahren Mi 16:00 Uhr  
Sa 11:45 Uhr  
Sa 12:45 Uhr (für Wdh.-Kinder)

### Frosch Anfänger

Mo, Mi, Do 17:00 Uhr  
Di 16:30 Uhr  
Sa 13:45 Uhr

### Frosch Fortgeschrittene

Di 17:15 Uhr  
Mo, Do, Fr 17:45 Uhr  
Sa 14:45 Uhr

## SCHWIMMSPORTSCHULE

Ein Projekt von allen schwimmsporttreibenden Abteilungen, wo Kinder zielgerichtet lernen sollen, Spaß am regelmäßigen Training entwickeln und sich in eine Gruppe integrieren. Die Teilnahme am Kids-Cup ist freiwillig. In den NRW Ferien findet kein Training statt

Voraussetzung: Kinder im Alter von 5-10 Jahren  
Empfehlung durch eine/n ÜbungsleiterIn oder  
Vorschwimmen bei den Trainern

### Inhalte Gruppe 1&2:

50-100m schwimmen in beliebiger Schwimmart in 2 unterschiedlichen Schwimmtechniken  
Grobform von Starts und Wenden

### Inhalte Gruppe 3:

Schwerpunkt ist die Stabilisierung der Schwimmtechniken, Starts und Wenden  
Insbesondere wird auf die Bewegungsqualität geachtet

Ort der Kurse:  
Sportpark Nord  
Kölnstr. 250  
53117 Bonn

NÄCHSTE KURSANMELDUNG AM:

WEITERE ANMERKUNGEN

## KONTAKT:

Wenden Sie sich gerne an uns!

[schwimmkurse@ssfbonn.de](mailto:schwimmkurse@ssfbonn.de)

Tel. 0228/55941-28

Mo - Do 10:00-12:30 Uhr

Mo und Mi 14:30-15:30 Uhr

Persönliche Beratung:

Di 10:00-12:30 Uhr

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.

