

# 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 1

Voraussetzung: Sicheres Brustschwimmen

Ziel: Erlernen des Kraulschwimmens ohne Hilfsmittel

#### Kraul lernen 2

Voraussetzung: Kraul lernen 1 absolviert oder Vorschwimmen bei den Trainern

Ziel: Festigen der Kraulschwimmtechnik und Erlernen des Rückenschwimmens

### Fortgeschrittenenkurse:

#### Level 1-3 Schwerpunkt Kraultechnik

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

Ziel: Verbesserung der Kraultechnik  
Ggf. Erlernen von Rollwende und Startsprung

#### Level 4 Schwerpunkt Kraultechnik und Training

Voraussetzung: Gute 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, Mi 17:45 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 18:30 Uhr

#### Kraul 2 (Vertiefung des Kraulschwimmens)

Mo 19:15 Uhr  
Mi 20:00 Uhr  
Fr 19:15 Uhr

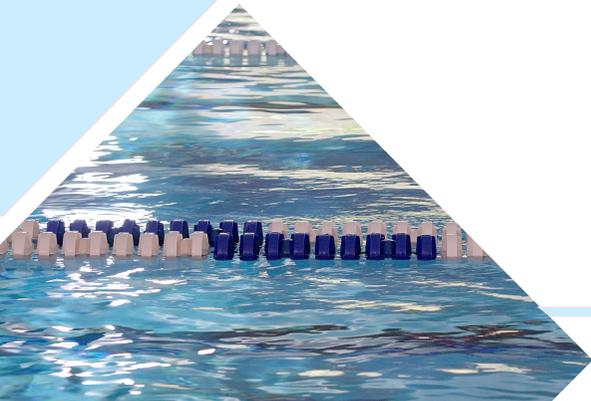
#### Kraultechnik für Fortgeschrittene

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

#### Kraultechnik und Training

So Level 4: 13 Uhr

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/Begleitperson)

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 müssen wassergewöhnt sein

Teilnahme **ohne** Eltern

Ziel: Absolvieren des Schwimmbzeichens 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

2-3 Jahre: Di 15 Uhr, 3-5 Jahre Fr 15:15 Uhr

2-3 Jahre: Sa 8-8:40, 8:30-9:10 Uhr

3-5 Jahre: Sa 9:10, 9:50 Uhr

### Seepferdchen

Ab 5 Jahren: Mo, Mi, Do, Fr 16:00 Uhr

Di 15:30 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

### Bronzekurse

Sa 14:30 und 15:15 Uhr

## SCHWIMMSPORTSCHULE

Ein Projekt von allen schwimmsporttreibenden Abteilungen, die Kinder sollen 2x pro Woche teilnehmen. In den NRW Ferien findet **kein** Training statt.

Voraussetzung: Kinder im Alter von 5-12 Jahren  
Empfehlung durch eine/n Übungsleiter\*in oder  
Vorschwimmen bei den Trainer\*innen

### 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

NÄCHSTE ANMELDUNG AM:

## KONTAKT:

Wenden Sie sich gerne an uns!

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

Tel. 0228/55941-28

Mo, Mi 14:30-15:30 Uhr,

Di 10:00-12:30 Uhr

Persönliche Beratung:

Di 10:00-12:30 Uhr