

Von Beginn an schwimmen: kindgerecht mit Spaß im Wasser !

Basiskompetenzen, Wahrnehmungsförderung, Sicherheit/Selbstrettung, Selbstvertrauen

Das Babyschwimmen | Nach dem Babyschwimmen geht es bei den Minis der SchwimmSchule weiter.

Baby I

Baby 1 (ab 0-5 Monaten)

Kursinhalte: Erste Erfahrungen im Schweben und Gleiten, Fortbewegen mit einem Elternteil, erste Tauchübungen (vertikal und horizontal), Jumpings, Greifübungen

Baby II

Baby 2 (ab 6-12 Monaten)

Kursinhalte: Eigenständiges Schweben und Gleiten, Fortbewegen mit und ohne Eltern, Tauchübungen, Jumpings, Kombinierte Übungen Greifen und Springen

Die Mini-SchwimmSchule

Quereinstieg jederzeit möglich >> Separate Anmeldung erforderlich.

Voraussetzungen zum Einstieg in die jeweilige Gruppe:



Qualle (ab 12 Monaten)

Springen mit Hilfe, Blubbern ins Wasser, Erste eigenständige Fortbewegungen.
Optional: Horizontales und vertikales Tauchen (mit Elternteil) und in Rückenlage schweben (mit Hilfe)



Kugelfisch

Springen ins schultertiefe Wasser ohne Hilfe, Blubbern ins Wasser und Tauchen, 2m Fortbewegen.
Optional: 2m Gleiten und schweben in Bauch und Rückenlage (mit Hilfe eines Elternteiles)

Die SchwimmSchule | Quereinstieg jederzeit möglich >> Bitte Schnuppertermin vereinbaren.

Voraussetzungen zum Einstieg in die jeweilige Gruppe:



Krebse

Gleiten und Schweben, Fortbewegen, Atmen und Tauchen, Springen (in schultertiefes Wasser).
Optional: Springen ohne Hilfe ins tiefe Wasser, Schweben im Wechsel - Übung „Seestern/ Kugelfisch“



Seesterne

In Bauch- u. Rückenlage schwimmen und schweben, Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15m schwimmen, Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.
Optional: Abfaller vorwärts vom Beckenrand, Rolle um die Körperlängs- oder -querachse



Schildkröten

Sprung vom Beckenrand und anschließend 50m schwimmen, 10m in Grobform Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen ohne regelmäßige Atmung, 3-4m Streckentauchen in 1,25m Tiefe.
Optional: einen Kopfsprung vom Startblock (Vorstufe Startsprung)



Delfine

Startsprung und anschließend 200m schwimmen, 25m Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen mit regelmäßiger Atmung, ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes



Haie

Startsprung und anschließend 400m schwimmen - davon 300m in Bauchlage und 100m in Rückenlage, 50m technikgerechtes Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen, 10m Grobform Delfinschwimmen, 10m Streckentauchen in 1,80m Tiefe