

Vereinsbetrieb der Schwimmabteilung samstags (gilt ab 20.1.2024)

Foyer Hallenbad: Anmeldung ab 15.30 Uhr

BASISAUSBILDUNG: Kinderschwimmunterricht ab 5 Jahre (Stand 2023)					
Gruppe	Becken	Ort	Einlass	Unterricht	Lernfelder
1.1	Lehrschwimmbecken	vorn *	15.45 Uhr	16.00-16.30 Uhr	Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen
1.2	Lehrschwimmbecken	vorn *	16.15 Uhr	16.30-17.00 Uhr	Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen
2	Lehrschwimmbecken	rechts	16.45 Uhr	17.00-17.45 Uhr	Beinschlag in Bauch und Rückenlage, Atmung
3	Lehrschwimmbecken	links	16.45 Uhr	17.00-17.45 Uhr	Armzug, Rhythmus, Koordination, kurze Schwimmdistanz, Vorbereitung für Übergang in das Schwimmerbecken
4	Schwimmerbecken	Bahn 5	16.45 Uhr	17.00-17.45 Uhr	längere Schwimmdistanz, Schwimmökonomie, Tauchen, Springen, Verhaltens- und Baderegeln, Seepferdchen-Prüfung, Vorbereitung auf Kinder- und Jugendtraining,
2 - 4	Lehrschwimmbecken	gesamt	---	17.45-18.00 Uhr	Spielen (beaufsichtigt)
*Zwischen 16-17 Uhr können Geschwisterkinder, deren Gruppe um 17 Uhr beginnt oder Elternteile mit Kleinkindern den hinteren Teil des Lehrschwimmbeckens nutzen, wenn eine Aufsichtsperson des ESV zur Verfügung steht und der Unterricht der Gruppe 1 nicht gestört wird.					
FÖRDERUNG: Kinder- und Jugendtraining (Schwimmer) Stand 20.1.24					
KJ 1	Schwimmerbecken	Bahnen 1-2	15.45 Uhr	16.00-17.00 Uhr	Technik, Stilistik, 2.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Bronze-Prüfung, ab ca 16:45 - 17.30 Spielen auf freien Bahnen
KJ 2	Schwimmerbecken	Bahn 3	15.45 Uhr	16.45-17.00 Uhr	Technik, Stilistik, 3.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Silber-Prüfung, ab ca 16:45 - 17.30 Spielen auf freien Bahnen
KJ 3	Schwimmerbecken	Bahn 1-2	16.45 Uhr	17.00-18:00 Uhr	Rettungstechnik, Ausdauer, 4.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Gold-Prüfung, ab ca 17:45 - 18.30 Spielen auf freien Bahnen
SONSTIGE ANGEBOTE: für Jugendliche und Erwachsene (Lernen, Optimieren, Fitness...)					
---	Lehrschwimm- und Schwimmerbecken	hinten + Bahn 5	17.45 Uhr	18.00-18.45 Uhr	Intensiv-Schwimmkurs für Jugendliche und Erwachsenen in Kleingruppe
---	Lehrschwimm- und Schwimmerbecken	nach Absprache			Verbesserung der eigenen Schwimmtechnik, Erlernen neuer Stilarten, Verbesserung der körperlichen Kondition oder Ähnliches. Persönliches Coaching - mehr im persönlichen Beratungsgespräch
---	Schwimmerbecken	Bahn 4 (und 5, wenn frei)	15.45 Uhr	16.00-18.15 Uhr	Gäteschwimmen ohne Programm (für Mitglieder kostenlos)