

## Vereinsbetrieb der Schwimmabteilung samstags (gilt ab 21.1.2023)

Foyer: Anmeldung/Tests ab 15.20 Uhr

<b>BASISAUSBILDUNG: Kinderschwimmunterricht ab 5 Jahre</b>					
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)
<b>FÖRDERUNG: Kinder- und Jugendtraining (Schwimmer)</b>					
1	Schwimmerbecken	Bahnen 1-2	15.45 Uhr	16.00-16.45 Uhr	Technik, Stilistik, 2.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Bronze-Prüfung,
2	Schwimmerbecken	Bahnen 1-2	16.30 Uhr	16.45-17.30 Uhr	Technik, Stilistik, 3.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Silber-Prüfung
3	Schwimmerbecken	Bahnen 1-2	17.15 Uhr	17.30-18.15 Uhr	Rettungstechnik, Ausdauer, 4.Stilart, Deutsches Schwimmabzeichen Gold-Prüfung
1-3	Schwimmerbecken	Bahnen 3-4 (5)	---	jeweils 15 Minuten nach Trainingsschluss	Spielen (beaufsichtigt)
<b>SONSTIGE ANGEBOTE: für Jugendliche und Erwachsene (Lernen, Optimieren, Fitness...)</b>					
---	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	Gästeschwimmen ohne Programm (für Mitglieder kostenlos)