

## Vereinsbetrieb der Schwimmabteilung samstags

### BASISAUSBILDUNG Kinderschwimmunterricht ab 5 Jahre:

Foyer/Anmeldung/Tests ab **15.20** Uhr (15.00)

**START IST ALSO:**

- **Gruppe 1 Lauf 1** (Lehrschwimmbecken) Einlass **15.45** Uhr (15.20),  
**16.00-16.30** Uhr Unterricht (15:30-16:00)  
Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen SPÄTER
- **Gruppe 1 Lauf 2** (Lehrschwimmbecken) Einlass **16.15** Uhr (16.10),  
**16.30-17.00** Uhr Unterricht (16:20-16:50)  
Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen SPÄTER
- **Gruppe 2** (Lehrschwimmbecken) Einlass **16.45** Uhr (17.00),  
**17.00-17.45** Uhr Unterricht (17.15-18.00),  
Beinschlag in Bauch und Rückenlage, Atmung FRÜHER
- **Gruppe 3** (Lehrschwimmbecken) Einlass **16.45** Uhr (17.00),  
**17.00-17.45** Uhr Unterricht (17.15-18.00),  
Armzug, Rhythmus, Koordination, kurze Schwimmdistanz,  
Vorbereitung für Übergang in das Schwimmerbecken FRÜHER
- **Gruppe 4** (Bahn 5) Einlass **16.45** Uhr (17.00),  
**17.00-17.45** Uhr Unterricht (17.15-18.00),  
längere Schwimmdistanz, Schwimmökonomie, Seepferdchen-Prüfung FRÜHER
- **Gruppen 2-4** (Lehrschwimmbecken, Bahn-5 Schwimmerbecken)  
**17.45 - 18:00** Uhr (18.00-18:20) Spiel und Spaß nach dem Unterricht FRÜHER

### FÖRDERUNG: Kinder- und Jugendtraining (Voraussetzung = Schwimmen können)

- **Gruppe 1** (Bahnen 1-2) Einlass: **15.45** Uhr,  
**16.00-16.45** Uhr Training, Spielen nach Training auf Bahnen 3-4  
Technik, Stilistik, 2.Stilart, Jugendschwimmabzeichen Bronze GLEICH
- **Gruppe 2** (Bahn 1-2) Einlass: **16.30** Uhr,  
**16.45-17.30** Uhr Training, Spielen nach Training auf Bahnen 3-4  
Technik, Stilistik, 3.Stilart, Jugendschwimmabzeichen Silber FRÜHER
- **Gruppe 3** (Bahnen 1-3) Einlass: **17.15** Uhr,  
**17.30 -18.15** Uhr Training, Spielen nach Training auf Bahnen 3-4  
Rettungstechnik, Ausdauer, 4.Stilart, Jugendschwimmabzeichen Gold FRÜHER

**FITNESS:** Gästeschwimmen (Bahn 4 + ggf. 5, wenn frei) Einlass **15.45** Uhr (15.20) SPÄTER  
**16.00-18.15** Uhr (15.30-18:45) freies Schwimmen ohne Programm

**LERNEN: Erwachsene / Jugendliche Schwimmkurs**, Einlass **17.45** Uhr (18.20) FRÜHER  
Bahn 5 und hintere Hälfte Lehrschwimmbecken  
**18.00-18:45** Uhr (18.30-19.15) Unterricht: Lernen Sie angstfreies, sicheres Schwimmen in Bauch- und Rückenlage, Ausdauer, Tauchen, Springen, Schwimmprüfung/-abzeichen auf Wunsch (ab 14 Jahre)

#### **OPTIMIEREN: Individuelles Schwimm-Coaching für Schwimmer:**

Wer als Schwimmer spezielle Wünsche hat z.B. Verbesserung der eigenen Schwimmtechnik, Erlernen neuer Stilarten, Verbesserung der körperlichen Kondition oder Ähnliches kann sich gerne melden. Mehr im persönlichen Beratungsgespräch.

**NEU**    **BISHER**

**BITTE BEACHTEN!!! Dieser Plan gilt ab 21.1.23, soweit nicht behördliche Auflagen dagegen sprechen.  
Der bisherige Plan gilt noch bis 14.1.23**

Aktuelle Terminhinweise und Infos auf unserer Homepage: [www.esvroteerde.de](http://www.esvroteerde.de).