

Kursprogramm



Kinder

Kleinkindschwimmen (3–4 Jahre, 30 min)

SH Mitte Kleinkinder	Mo 16:15/16:45 Uhr
"Seestern Stella" (Schwimmvorbereitung, ab 4 Jahre)	
Sportbad a. d. Elster (mit Begleitperson)	Do 15 Uhr
Sportbad a. d. Elster (ohne Elternteil)	Mi 15:30 Uhr Do 15:45 Uhr
SH Mitte (ohne Elternteil)	Mo 15/17:15 Uhr
Sportbad am Rabet	Mo 15 Uhr Fr 15 Uhr

Übungsgruppe zum Erreichen des Seepferdchens

Voraussetzung: Grundtechnik Brustschwimmen, Springen und Tauchen

SH Süd	Sa 11 Uhr
Seepferdchen 2 x pro Woche (ab 5 Jahre)	
Grünauer Welle	Di/Do 16 und 17 Uhr
Seepferdchen 8-Wochen-Kurs (ab 6 Jahre)	
SH Süd	Sa 9/13 Uhr

Seepferdchen, 12 Wochenkurs (ab 5 Jahre)

SH Süd	Sa 11/12 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Mi 14:30/16:15 Uhr Do 18 Uhr
Sportbad am Rabet	Mo 16 Uhr Fr 13/14/16 Uhr
SH Mitte	Mo 13/14/18 Uhr Mi 14 Uhr

Seepferdchen Ferienkurs (ab 6 Jahre)

Sportbad a. d. Elster, Grünauer Welle, SH Süd, SH Mitte	Ferien
---	--------

Seepferdchen Ferienkurs für Jugendliche (12–17 Jahre)

SH Nordost	1. Herbstferienwoche
------------	----------------------

Seeräuber

Voraussetzung: Seepferdchen	
SH Süd	Sa 8 Uhr
Sportbad am Rabet	Mo 14 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Mi 17:15 Uhr

Deutscher Schwimmpass Bronze

Voraussetzung: Seepferdchen

SH Mitte	Mi 15 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Di 14/15 Uhr
Sportbad am Rabet	Di 15/16 Uhr
SH Süd	Do 18 Uhr Sa 12 Uhr

Deutscher Schwimmpass Silber

Voraussetzung Bronze

SH Süd	Sa 13 Uhr
Sportbad am Rabet	Di 17 Uhr
SH Mitte	Mi 16 Uhr

Deutscher Schwimmpass Gold

Voraussetzung: Silber

SH Mitte	Mi 16:45 Uhr
SH Süd	Do 19 Uhr

Erwachsene

Brust-Grundkurs (ab 18 Jahre)

Sportbad am Rabet	Sa 13 Uhr
Grünauer Welle	So 9 Uhr

Brust-Aufbaukurs (ab 18 Jahre)

(Aufbaukurs inkl. Erlernen Rückenschwimmen)	
SH Mitte	Mi 19:15 Uhr
Sportbad am Rabet	Sa 13 Uhr
SH Süd	Sa 10 Uhr

Kraul-Grundkurs (ab 18 Jahre)

Voraussetzung: Brustschwimmen; freiwilliges Ziel: Schwimmpass Bronze

SH Mitte	Mi 8/20:15 Uhr
SH Süd	Do 21 Uhr Sa 9 Uhr

Kraul-Aufbaukurs

Voraussetzung: Brustschwimmen und 50m Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Silber

SH Mitte	Mi 21 Uhr
SH Süd	Sa 8 Uhr

Trainingsgruppe Schwimmen

Voraussetzung: Rücken-/Brustschwimmen und Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Gold (nur im September-Kurs)

SH Süd	Sa 7:15 Uhr
--------	-------------

Swim&Run

SH Mitte	Mi 10:45
----------	----------

Aqua-Fit in der Schwangerschaft

Sportbad a. d. Elster	Do 12:45 Uhr
SH Mitte	Mi 10 Uhr

Aqua-Fit + Schwimmen

Grünauer Welle	Mi 8:30 Uhr
	(Wassergymnastik)

Aqua-Fit (Stufe 1)

SH Mitte	Mo 9:10/10 Uhr Mi 8:45 Uhr
SH Süd	Do 14:15 Uhr
Sportbad am Rabet	Fr 10/11 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Di 12/12:45 Uhr Do 9:45 Uhr

Aqua-Power (Stufe 2)

SH Mitte	Mo 19:45 Uhr Mo 21:00 Uhr
SH Süd	Do 20 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Mi 18:25/19:15 Uhr Do 19/20 Uhr

Aqua-Jogging (Stufe 2)

Sportbad a. d. Elster	Do 13:45 Uhr
SH Mitte	Mi 13:15 Uhr
SH Süd	Do 15 Uhr

Aqua-Intervall (Stufe 3, 45 Minuten)

SH Mitte	Mo 10:45 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Do 20:50 Uhr

Aqua-Crossfit (Stufe 3, 60 min)

Sportbad a. d. Elster	Mi 20 Uhr
-----------------------	-----------

Einzelunterricht

SH Südost	Sa/So 14 und 15 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Mo 6:45 Uhr

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1: Aqua-Fit

Stufe 2: Aqua-Power, Aqua-Jogging

Stufe 3: Aqua-Intervall, Aqua-Crossfit

Flachwasser Tiefwasser

Voraussetzung: Stampeln am Beckenrand, Auspusten ins Wasser

Voraussetzung: Hangeln am Beckenrand, Springen ins Wasser mit Hilfe einer Stange (Gesicht unter Wasser), ohne Angst über eine Schwimmsprosse legen und stampeln

Kosten

- Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene (12 Einheiten): 125 € VZ/105 € EZ
- Einzelunterricht Kinder/Erwachsene: 70€ p. P.
- Seepferd