Kursangebote

der SG Schwimmschule

SG SCHORNDORF

7. Wassergymnastik und Aqua Fitness:

Ziel: unter Zuhilfenahme verschiedener Übungsgeräte soo mit wirbelsäulengerechten Übungen die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt und die Beweglichkeit, Kraft und Koordination geschult werden.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

---

8. Reha-Sport im Wasser:

Ziel: mit wirbelsäulengerechten Übungen wird der Stützapparat entlastet und kann entspannen, die Muskulatur wird gekräftigt und die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination geschult und verbessert. Ebenfalls wird eine Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung erzielt. Für die Teilnahme wird ein Rezept für Reha-Sport benötigt.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

Übersicht aller Kurse, Infos zu Terminen, Preisen und Buchungen unter **www.sg-schorndorf.de** oder den QR-Code einscannen".

Die Schwimm Station

Alles rund ums Schwimmen

www.schwimm-station.de

Geschäftstelle: Gottlieb-Daimler-Str. 51 · 73614 Schorndorf · www.sg-schorndorf.de

Telefon 0 71 81 /9 64 92 62 · E-Mail: schwimmschule@sg-schorndorf.de

Kursangebote

der SG Schwimmschule

SG 1846 SG SCHORNDORF

Kurs: Babyschwimmen 1

Alter: 4 - 8 Monate mit einem Elternteil

Ziel: Entwicklungsförderung, Körperkontakt mit dem Elternteil, Spaß am und mit dem Wasser, erste Wassergewöhnung

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

Kurs: Babyschwimmen 2:

Alter: 9 - 13 Monate mit einem Elternteil

Ziel: Entwicklungsförderung, Körperkontakt mit dem Elternteil, Spaß am und mit dem Wasser, erste Wassergewöhnung

---

2. Wassergewöhnung:

Alter: Kinder ab 4 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: Vorbereitungskurs zum Anfängerschwimmkurs unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel, Spaß am und im Wasser

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

---

3. Anfängerschwimmkurse für Kinder:

Alter: Kinder ab 5 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: Erlernen der Grundlagen des Schwimmens in Bauch- und Rückenlage unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel, Spaß am und im Wasser

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

---

4. Folgeschwimmkurse für Kinder:

Ziel: Aufbaukurs nach einem Anfängerschwimmkurs zur Festigung der erlernten Schwimmtechnik

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

5. Ferienschwimmkurse Anfänger, Folge und Technik für Kinder:

Alter: Kinder ab 5 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: Intensivkurs zum Erlernen der Grundlagen des Schwimmens in Bauch- und Rückenlage unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel, Spaß am und im Wasser

und / oder

Ziel: Intensiv-Aufbaukurs nach einem Anfängerschwimmkurs zur Festigung der erlernten Schwimmtechnik

und / oder

Ziel: Erlernen der Grundlagen der Schwimmtechnik in Kraul,Rücken

und / oder

Brust und/oder individuelle Verbesserung der bestehenden Technik in Kraul, Rücken und/oder Brust, Voraussetzung ist das Seepferdchen-Abzeichen

---

5. Schwimmkurse Kraulanfänger- und Folge für Erwachsene:

Ziel: Erlernen der Kraulschwimmtechnik für Anfänger bei bestehenden Vorkenntnissen in Brust- und Rückenschwimmen

und / oder

Ziel: Festigung und Verbesserung der erlernten Kraulschwimmtechnik

---

6. Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene:

Ziel: Intensive Verbesserung der bereits erlernten Schwimmtechnik

Kursort: Oskar-Frech-Seebad

> Kontakt für Einzelunterricht Erwachsene:
ingrid.erhart@schwimm-station.de

Geschäftsstelle: Gottlieb-Daimler-Str. 51 · 73614 Schorndorf · www.sg-schorndorf.de
Telefon 0 71 81 /9 64 92 62 · E-Mail: schwimmschule@sg-schorndorf.de

Geschäftsstelle: Gottlieb-Daimler-Str. 51 · 73614 Schorndorf · www.sg-schorndorf.de
Telefon 0 71 81 /9 64 92 62 · E-Mail: schwimmschule@sg-schorndorf.de