

Kursangebote

der SG Schwimmschule



SG SCHORNDORF >

9. Wassergymnastik und Aqua Fitness:

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

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

10. 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.



Alles rund ums Schwimmen
www.schwimm-station.de

Kursangebote

der SG Schwimmschule



SG SCHORNDORF ➤

1. 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

2. Babyschwimmen 2:

Alter: 9 - 13 Monate mit einem Elternteil

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

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

3. Grundkurs Seestern (Wassergewöhnung):

Alter: Kinder ab 4½ Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Inhalte:

- ins Wasser blubbern
- mit dem Kopf unter Wasser tauchen
- ins schultertiefe Wasser springen
- mit Hilfsmitteln gleiten
- schweben (Seestern),
- in Rücken- und Bauchlage mit Hilfsmitteln fortbewegen (Rücken-/Kraulbeine).

Ziel: Sicherheit im Wasser durch die Vermittlung der Kernelemente des Schwimmens.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

4. Aufbauschwimmkurs Frosch für Kinder:

Alter: Kinder ab 5 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: einige Meter selbständig (in Rückenlage) schwimmen

- Vertiefung der Inhalte aus dem Grundkurs
- (oder Kernelemente d. Schwimmens)
- schultertief tauchen (vertikal)
- gleiten ohne Hilfsmittel
- in Rücken- und Bauchlage ohne Hilfsmittel mit den Beinen fortbewegen (Rücken-/Kraulbeine)
- Rückenarme
- Brustarme.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

5. Folgeschwimmkurs Delphin für Kinder:

Alter: Kinder ab 5 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: - Selbständiges Schwimmen und Vertiefung der Kernelemente des Schwimmens (Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten, Antreiben)

- Streckentauchen
- Brustbeine
- Atmung beim Brustschwimmen.

Voraussetzung: Inhalte aus dem Grund- und Aufbaukurs (Seestern und Frosch) müssen beherrscht werden.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

6. Ferien- und Technikschwimmkurs für Kinder:

Alter: Kinder ab 5 Jahren ohne Elternteil/familiäre Betreuung

Ziel: Intensivkurse mit wechselnden Inhalten und/oder Intensivkurse zum Erlernen der Grundlagen in der Brust-, Rücken- oder Kraultechnik oder individuelle Verbesserung der bestehenden Technik. Voraussetzung ist das Seepferdchenabzeichen.

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

7. 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

Kursort: Oskar-Frech-Seebad, Schorndorf

8. Einzelunterricht für Kinder:

Ziel: Intensive Verbesserung der bereits erlernten Schwimmtechnik nur über die Eintragung in die Onlinewarteliste (zu finden auf der Homepage der Schwimmschule).

8. Einzelunterricht für Erwachsene:

Ziel: Intensive Verbesserung der bereits erlernten Schwimmtechnik

Kursort: Oskar-Frech-Seebad

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