

# Kursangebot im Terrassenbad Frammersbach

## Anfängerschwimmkurs

Inhalt: Heranführung an die Technik des Brustschwimmens, Tauchen (in schulertiefem Wasser), Springen

Wann:

C: 14.07.2019, 15.07.2019, 16.07.2019, 17.07.2019, 18.07.2019, 27.07.2019, 04.08.2019, 09.08.2019, 10.08.2019, 16.08.2019 (freitags: 14:00 Uhr bis 14:45Uhr; sonst: 13:45 Uhr bis 14:30 Uhr)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: ab 5 Jahren, nach Möglichkeit Vertrautheit mit dem Wasser

Mitzubringen: Badesachen, Neopren (wenn vorhanden), Badekappe

Teilnehmeranzahl: 4-8

Kurspreis: 100€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## Wassergewöhnung

Inhalt: spielerisch die Angst vor dem Wasser verlieren, Spritzen, Springen, Ansätze von Tauchen

Wann: 14.07.2019, 20.07.2019, 27.07.2019, 04.08.2019 (jeweils 12:45 Uhr bis 13:30 Uhr)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: ab 3 Jahren

Mitzubringen: Badesachen, Neopren (wenn vorhanden), Badekappe

Teilnehmeranzahl: 4-6

Kurspreis: 40€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## Kraulkurs

Inhalt: Erlernen des Kraulschwimmens, Technik und viele Übungen

Wann: 13.07.2019, 14.07.2019, 20.07.2019, 21.07.2019, 27.07.2019, 28.07.2019, 03.08.2019, 04.08.2019, 10.08.2019, 17.08.2019 (jeweils 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: Beherrschung des Brustschwimmens

Mitzubringen: Badesachen, Schwimmbrille

Teilnehmeranzahl: 5-8

Kurspreis: 120€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## Stilverbesserungskurs

Inhalt: Verbesserung des Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmstils durch gezielte Übungen, evtl. Videoanalyse, (Delfin nur nach Absprache)

Wann: 14.07.2019, 27.07.2019, 04.08.2019, 10.08.2016 (jeweils 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: Beherrschung des Schwimmstils, der verbessert werden soll, in Ansätzen

Mitzubringen: Badesachen, Schwimmbrille

Teilnehmeranzahl: 2- 4

Kurspreis: 60€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## **Meerjungfrauenschwimmen**

Inhalt: Schwimmen wie eine Meerjungfrau, Tauchübungen, Schwimmen mit Meerjungfrauenflosse, verschiedene Übungen und Parcours

Wann:

B: 30.06.2019 (15:30 Uhr bis 17:30 Uhr)

C: 27.07.2019 (16:30 Uhr bis 18:30 Uhr)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: Beherrschung des Brustschwimmens, keine gesundheitlichen Einschränkungen (da wir bis zu 3,80m tief tauchen), ab 10 Jahren

Mitzubringen: Badesachen, Schwimm- oder Taucherbrille, 2 Handtücher,

Bademantel (wenn es kalt ist), Isomatte (wenn vorhanden)

Teilnehmeranzahl: 4-6 (auch von der Schuhgröße abhängig)

Kurspreis: 35€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## **Einzelschwimmkurs**

Inhalt: Individuelle, auf den Teilnehmer persönlich ausgerichtete Schwimmausbildung

Wann: nach Vereinbarung (60min.)

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: keine

Mitzubringen: Badesachen, evtl. Schwimmbrille

Teilnehmeranzahl: 1 (2 bei 2 Trainern)

Kurspreis: 25€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

## **Schwimmkurs zum Schwimmbzeichen**

Inhalt: gezieltes Training der Disziplinen des angestrebten Schwimmbzeichens

Wann: nach Vereinbarung bei genügend Interessenten

Wo: Terrassenbad Frammersbach, Sportbecken vor dem Bademeisterraum

Voraussetzung: Beherrschung der Schwimmstile, die für das jeweilige Abzeichen erforderlich sind (müssen nicht perfekt sein), keine gesundheitlichen

Einschränkungen (da getaucht wird), für Jugendschwimmbzeichen Gold mind. 9 Jahre

Mitzubringen: Badesachen, Schwimmbrille

Teilnehmeranzahl: 5-10

Kurspreis: 30€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

**Hinweis:** Die Kosten für den Schwimmbadeintritt sind im Kurspreis NICHT enthalten.

**Anmeldung** persönlich im Bademeisterraum oder telefonisch unter 09355/612 jeweils zu folgenden Zeiten bei Eva Gubik und Sophia Haut:

- Mittwoch, 26.06.2019, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Donnerstag, 27.06.2019, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Freitag, 28.06.2019, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Samstag, 29.06.2019, 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- Sonntag, 30.06.2019, 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr