

Kursangebot im Terrassenbad Frammersbach

Anfängerschwimmkurs

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

Wann:

A: 31.05.2019, 01.06.2019, 07.06.2019, 08.06.2019, 14.06.2019, 16.06.2019, 21.06.2019, 23.06.2019, 28.06.2019, 30.06.2019 (jeweils 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr)

B: 30.06.2019, 05.07.2019, 07.07.2019, 12.07.2019, 14.07.2019, 19.07.2019, 20.07.2019, 26.07.2019, 27.07.2019, 02.08.2019 (freitags: 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr; samstags/ sonntags: 11:45 Uhr bis 12:30 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: 01.06.2019, 08.06.2019, 16.06.2019, 23.06.2019 (jeweils 15:00 Uhr bis 15:45 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: 01.06.2019, 08.06.2019, 16.06.2019, 23.06.2019, 30.06.2019, 07.07.2019, 14.07.2019, 20.07.2019, 27.07.2019, 04.08.2019 (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: 01.06.2019, 08.06.2019, 16.06.2019, 23.06.2016 (jeweils 11:30 Uhr bis 12:30 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:

A: 01.06.2019 (16:30 Uhr bis 18:30 Uhr)

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

C: 27.07.2019 (14:30 Uhr bis 16:30 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 Schwimmabzeichen

Inhalt: gezieltes Training der Disziplinen des angestrebten Schwimmabzeichens

Wann: 01.06.2019, 08.06.2019, 16.06.2019 (jeweils 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr)

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 Jugendschwimmabzeichen Gold mind. 9 Jahre

Mitzubringen: Badesachen, Schwimmbrille

Teilnehmeranzahl: 5-10

Kurspreis: 30€ (Barzahlung bei Anmeldung/Kursbeginn)

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

- Donnerstag, 23.05.2019, 17 Uhr bis 19 Uhr
- Freitag, 24.05.2019, 15 Uhr bis 18 Uhr
- Sonntag, 26.05.2019, 11 Uhr bis 13 Uhr
- Montag, 27.05.2019, 16 Uhr bis 18 Uhr