



&



## Kurse für Jung und Alt - Vereinsschwimmen

Wir bieten Kurse für alle Altersklassen an einzige Voraussetzung für alle Kurse ist die Beherrschung mindestens einer Schwimmart bzw. das absolvierte Abzeichen Seepferdchen.

### Kurse:

**Schwimmen lernen für Kinder ab 10 Jahre** erlernen mindestens einer Stilrichtung zum Erreichen des Seepferdchens und Abzeichen Bronze

- 10 Einheiten zu je 60 Minuten, maximal 10 Personen

**Jugendschwimmabzeichen** in Gold / Silber / Bronze oder Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahren)

**Sportabzeichen** Abnahme Schwimmen

- 5 Einheiten zu je 60 Minuten, maximal 10 Personen

**Prüfungsvorbereitung:** z. B. für Abitur oder Studium

- Anzahl der Einheiten nach Abstimmung

**Kraulkurs Basis I** - Atemtechnik, Grundlagen der Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition

**Schwimmen Basis I** - Grundlagen der Schwimmtechniken Brust und Rücken

- 10 Einheiten zu je 60 Minuten, maximal 10 Personen

**Kraulkurs Basis II** - Aufbaukurs: Für Teilnehmende, die bereits den Kraulkurs Basis I besucht haben

**Schwimmen Basis II** - Aufbaukurs: Für Teilnehmende, die bereits den Kurs Schwimmen Basis I besucht haben

- 10 Einheiten zu je 60 Minuten, maximal 10 Personen

### Vereinsschwimmen:

Selbstverständlich kann auch regelmäßig im Verein unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers geschwommen werden. Dieses Angebot richtet sich überwiegend an Kinder und Jugendliche die ihr schwimmerisches Können weiter verbessern möchten.

### **Schwimmbäder für unsere Kurse & Vereinsschwimmen:**

**Wintersaison (September – Mai):** Nordbad Darmstadt

**Sommersaison (Mai – September):** Freibäder in Riedstadt Goddelau ; Mühlthal Traisa;

**Aktuelle Informationen immer auf unserer Homepage!**



<http://www.ftg-pfungstadt-schwimmen.de>