

# Schwimmkurse

## Anfänger-Kurs für Kinder ab 5 oder 7 Jahren

Hier geht es um die Wassergewöhnung und die Heranführung an Tauch- und Springsituationen. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Brustarmzuges und Brustbeinschlags mit Schwimmhilfen geübt.

## Wiederholungs-Kurs für Anfänger

In diesem Kurs geht es um die Wassergewöhnung. Grundkenntnisse des Brustschwimmens, der Tauch- und Springfähigkeiten werden vertieft. Die Koordination von Armzug und Beinschlag wird geübt.

## Seepferdchen-Kurs

Einstiegsvoraussetzung für diesen Kurs sind die Kenntnisse und das Können aus dem Anfänger-Kurs. Es wird das Brustschwimmen in 2 Meter tiefem Wasser geübt. Innerhalb des Kurses werden die Prüfungselemente Springen ins Wasser, 25 Meter Schwimmen und in schulertiefem Wasser tauchen abgenommen.

## Seeräuber-Kurs

Einstiegsvoraussetzung ist eine bestandene Seepferdchen-Prüfung. Aufbauend darauf werden Ausdauer, Technik und Streckentauchen geübt, damit die Prüfungselemente 100 Meter Schwimmen und 5 Meter Streckentauchen bestanden werden können.

## Bronzeabzeichen-Kurs

Einstiegsvoraussetzung ist hier eine bestandene Seepferdchen-Prüfung. Es werden die Prüfungselemente der Bronzeprüfung geübt und abgenommen: Dauerschwimmen, Tauchen, Springen und die Kenntnis der Baderegeln.

## Silberabzeichen-Kurs

Einstiegsvoraussetzung ist eine bestandene Bronzeabzeichen-Prüfung. Es werden die Prüfungselemente der Silberprüfung geübt und abgenommen. Dazu gehören das Dauerschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, Abschleppen, Tauchen, Springen und die Kenntnis der Baderegeln.

## Goldabzeichen-Kurs

Hier ist die Einstiegsvoraussetzung eine bestandene Silberabzeichen-Prüfung und ein Mindestalter von 9 Jahren. Es werden die Prüfungselemente der Goldprüfung geübt und abgenommen. Dazu gehören das Dauerschwimmen, Schnellschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, Abschleppen, Tauchen, Springen und die Kenntnis der Baderegeln.

**Bitte mit Sport- bzw. Badebekleidung erscheinen. Teilnahme nur in Begleitung eines Elternteils oder einer Begleitperson mit einem Mindestalter von 18 Jahren.**

# Kursstart 2020 max. 10 Teilnehmer pro Kurs

Montag	Kursstart	Startzeit	Kursdauer	Nr.
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	31.08.20	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F11-3
Seepferdchen-Kurs	31.08.20	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F12-3
Seeräuber-Kurs	31.08.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F13-3
Silber-/Goldabzeichen	31.08.20	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F14-3
Dienstag				
Seepferdchen-Kurs	01.09.20	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F21-3
Seeräuber-Kurs	01.09.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F22-3
Bronzeabzeichen	01.09.20	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F23-3
Mittwoch				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	02.09.20	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F31-3
Seepferdchen-Kurs	02.09.20	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F32-3
Seeräuber-Kurs	02.09.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F33-3
Anfänger-Kurs: ab 7 Jahre	02.09.20	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F34-3
Donnerstag				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	03.09.20	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F41-3
Seepferdchen-Kurs	03.09.20	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F42-3
Seeräuber-Kurs	03.09.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F43-3
Silber-/Goldabzeichen	03.09.20	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F44-3
Freitag				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	04.09.20	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F51-3
Wiederholungs-Kurs <sup>A</sup>	04.09.20	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F52-3
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	04.09.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F53-3
Seepferdchen-Kurs	04.09.20	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F54-3
Bronzeabzeichen	04.09.20	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F55-3

Kurspreis je 85 € Anfänger <sup>A</sup>

inkl. Urkunde der Schwimmabzeichen-Abnahme  
Abzeichen können für 3 € pro Stück erworben werden

## Schwimmkurse

Online-Anmeldung an [sp-buchung@sport-paradies.de](mailto:sp-buchung@sport-paradies.de)  
ab 24.08.2020

# Schwimmkurse

## Schwimmen und Plantschen

### Hier ist für jeden etwas dabei!

Sie möchten, dass Ihr Kind spielerisch an das Wasser gewöhnt wird oder vor dem nächsten Urlaub am Meer schwimmen lernt?

Sie haben eine echte „Wasserratte“ zu Hause, die gern für ein Schwimmabzeichen trainieren möchte? Dann buchen Sie einen unserer Kurse mit Spaß-Garantie!



Viel Spaß!

### SPORT-PARADIES im Arenapark

Adenauerallee 118  
45891 Gelsenkirchen  
0209 95440  
[www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de)  
f SportParadiesGE  
@ sport\_paradies

# Auf Kurs!

Kursstart  
August 2020



Viel Spaß!

Stand: 08/2020; Änderungen und Irrtum vorbehalten.



# Kleinkinderschwimmen – Spaß im Nass!

## Babyplantsch 3 bis 7 Monate

Neben der spielerischen Erfahrung mit Wasser sind Entspannung und die richtige Haltung des Kindes für Eltern und Baby besonders wichtig.

## Babyplantsch 8 bis 12 Monate

Das gemeinsame Erleben und der intensive Körperkontakt festigen die Beziehung zwischen Baby und Eltern und fördern die Bewegungsfreude des Säuglings.

## Kleinkinderschwimmen 1 Jahr

Entdecken mit allen Sinnen. Gegenstände werden mit Bedacht ausgewählt und der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Konzentration.

## Kleinkinderschwimmen 2 Jahre

Eigenständiges Erforschen und Experimentieren im Wasser fördern Bewegungsreiz, Koordination und Gleichgewichtssinn.

## Kleinkinderschwimmen 3 Jahre

Bewegen und Plantschen – 60 % des Unterrichts bestehen aus Spiel im Wasser. Mit Unterstützung von Schwimmhilfen sind die Kinder in der Lage, sich selbstständig im Wasser zu bewegen.

## Vorschul-Schwimmkurs 4 Jahre

Obwohl der Unterricht zum Teil aus spielerischem Gestalten besteht, steht das bewusste Erleben von Wasserauftrieb und Widerstand und das Erlernen der wichtigsten Schwimmtechniken im Vordergrund.

**Bitte mit Sport- bzw. Badebekleidung erscheinen. Teilnahme nur in Begleitung eines Elternteils oder einer Begleitperson mit einem Mindestalter von 18 Jahren. Bei Kleinkindern bis einschließlich 3 Jahren ist eine Begleitung im Wasser erforderlich.**

### Kleinkinderschwimmen

Online-Anmeldung an [sp-buchung@sport-paradies.de](mailto:sp-buchung@sport-paradies.de)  
ab 24.08.2020

## Kursstart 2020 max. 10 Teilnehmer pro Kurs

Montag	Kursstart	Startzeit	Kursdauer	Nr.
Kleinkinder: 1 Jahr	31.08.20	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D11-3
Kleinkinder: 2 Jahre	31.08.20	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D12-3
Babies: 3-7 Monate	31.08.20	12.00 Uhr	10 x 45 Min.	D13-3
Vorschulkinder: 4 Jahre <sup>F</sup>	31.08.20	14.15 Uhr	10 x 45 Min.	D14-3
Kleinkinder: 3 Jahre	31.08.20	15.05 Uhr	10 x 45 Min.	D15-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	31.08.20	16.00 Uhr	10 x 45 Min.	D16-3
Dienstag				
Kleinkinder: 1 Jahr	01.09.20	09.00 Uhr	10 x 45 Min.	D21-3
Kleinkinder: 1 Jahr	01.09.20	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D22-3
Kleinkinder: 2 Jahre	01.09.20	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D23-3
Babies: 8-12 Monate	01.09.20	12.00 Uhr	10 x 45 Min.	D24-3
Kleinkinder: 3 Jahre	01.09.20	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	D25-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	01.09.20	15.00 Uhr	10 x 45 Min.	D26-3
Kleinkinder: 2 Jahre	01.09.20	16.00 Uhr	10 x 45 Min.	D27-3
Mittwoch				
Vorschulkinder: 4 Jahre <sup>F</sup>	02.09.20	14:15 Uhr	10 x 45 Min.	D31-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	02.09.20	15:05 Uhr	10 x 45 Min.	D32-3
Kleinkinder: 3 Jahre	02.09.20	16:00 Uhr	10 x 45 Min.	D33-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	02.09.20	17:00 Uhr	10 x 45 Min.	D34-3
Donnerstag				
Babies: 8-12 Monate	03.09.20	09.00 Uhr	10 x 45 Min.	D41-3
Kleinkinder: 1 Jahr	03.09.20	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D42-3
Babies: 3-7 Monate	03.09.20	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D43-3
Vorschulkinder: 4 Jahre <sup>F</sup>	03.09.20	14:15 Uhr	10 x 45 Min.	D44-3
Kleinkinder: 2 Jahre	03.09.20	15:05 Uhr	10 x 45 Min.	D45-3
Kleinkinder: 3 Jahre	03.09.20	16:00 Uhr	10 x 45 Min.	D46-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	03.09.20	17:00 Uhr	10 x 45 Min.	D47-3
Freitag				
Kleinkinder: 2 Jahre	04.09.20	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D51-3
Kleinkinder: 1 Jahr	04.09.20	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D52-3
Babies: 3-7 Monate	04.09.20	12.00 Uhr	10 x 45 Min.	D53-3
Kleinkinder: 3 Jahre	04.09.20	13.00 Uhr	10 x 45 Min.	D54-3
Kleinkinder: 2 Jahre	04.09.20	15.00 Uhr	10 x 45 Min.	D55-3



Samstag				
Kleinkinder: 2 Jahre	05.09.20	09.30 Uhr	10 x 45 Min.	D61-3
Kleinkinder: 1 Jahr	05.09.20	10.30 Uhr	10 x 45 Min.	D62-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	05.09.20	11.30 Uhr	10 x 45 Min.	D63-3
Kleinkinder: 3 Jahre	05.09.20	12.30 Uhr	10 x 45 Min.	D64-3

Kurspreise: ● 85 € ● 90 € Fortgeschrittene <sup>F</sup>

inkl. Urkunde der Schwimmabzeichen-Abnahme  
Abzeichen können für 3 € pro Stück erworben werden

Es gelten die Teilnahmebedingungen der Aqua- und Schwimmkurse  
des SPORT-PARADIES Gelsenkirchen ([www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de)).



Viel Spaß!