

# Unsere Schwimmkurse



*Viel Spaß!*

# Auf Kurs!

Sommer 2019

# Schwimmkurse

Je nach Alter und Können wird bei uns der Nachwuchs gefördert. In diversen Schwimmkursen können Kinder und Jugendliche erste Schwimmversuche starten, das Schwimmen unter fachkundiger Anleitung erlernen und sich auf Abzeichen vorbereiten.

## Unsere Kurse im Überblick

### **Anfänger-Kurs** für Kinder ab 5 Jahre oder 7 Jahre

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 Anfängergrundkurs. Es wird das Brustschwimmen in 2 Meter tiefem Wasser mit geringen oder ohne Hilfsmittel 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, 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.**

# Kursstart 2019 max. 10 Teilnehmer

Montag	Kursstart	Startzeit	Kursdauer	Nr.
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	02.09.19 <sup>1)</sup>	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F11-3
Seepferdchen	02.09.19 <sup>1)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F12-3
Seeräuber	02.09.19 <sup>1)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F13-3
Silber-/Goldabzeichen	02.09.19 <sup>1)</sup>	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F14-3
Dienstag				
Seeräuber	03.09.19 <sup>1)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F21-3
Bronze	03.09.19 <sup>1)</sup>	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F22-3
Mittwoch				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	04.09.19 <sup>1)</sup>	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F31-3
Seepferdchen	04.09.19 <sup>1)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F32-3
Seeräuber	04.09.19 <sup>1)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F33-3
Anfänger-Kurs: ab 7 Jahre	04.09.19 <sup>1)</sup>	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F34-3
Donnerstag				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	05.09.19 <sup>1)</sup>	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F41-3
Seepferdchen	05.09.19 <sup>1)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F42-3
Seeräuber	05.09.19 <sup>1)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F43-3
Silber-/Goldabzeichen	05.09.19 <sup>1)</sup>	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F44-3
Freitag				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	06.09.19 <sup>1)</sup>	14.00 Uhr	10 x 45 Min.	F51-3
Wiederholungs-Kurs <b>A</b>	06.09.19 <sup>1)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	F52-3
Seepferdchen	06.09.19 <sup>1)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	F53-3
Bronze	06.09.19 <sup>1)</sup>	17.15 Uhr	10 x 45 Min.	F54-3
Montag-Freitag (Ferien)				
Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre	12.08.19 <sup>2)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	G-13
Anfänger-Kurs: ab 7 Jahre	12.08.19 <sup>2)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	G-14

Kurspreise: ● 85 €

Anfänger **A**

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

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):

1) ab 10.07.2019      2) ab 03.07.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

1) ab 22.07.2019      2) ab 17.07.2019

# Kleinkinderschwimmen – Spaß im Nass!



Wenn Sie Ihr Kind so früh wie möglich fürs Wasser begeistern wollen, sind diese Kurse genau richtig:

## 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.

---

**Teilnahme nur in Begleitung eines Elternteils. Bei Kleinkindern bis einschließlich 3 Jahren ist eine Begleitung im Wasser erforderlich. Bitte mit Sport- bzw. Badebekleidung erscheinen.**

Kurspreise: ● 85 € ● 90 €

Fortgeschrittene 

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):

1) ab 26.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

1) ab 08.07.2019

# Kursstart 2019 max. 10 Teilnehmer

Montag	Kursstart	Startzeit	Kursdauer	Nr.
Vorschulkinder: 4 Jahre <b>F</b>	02.09.19 <sup>1)</sup>	14.15 Uhr	10 x 45 Min.	D11-3
Kleinkinder: 3 Jahre	02.09.19 <sup>1)</sup>	15.05 Uhr	10 x 45 Min.	D12-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	02.09.19 <sup>1)</sup>	16.00 Uhr	10 x 45 Min.	D13-3
Dienstag				
Kleinkinder: 1 Jahr	03.09.19 <sup>1)</sup>	09.00 Uhr	10 x 45 Min.	D21-3
Kleinkinder: 1 Jahr	03.09.19 <sup>1)</sup>	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D22-3
Kleinkinder: 2 Jahre	03.09.19 <sup>1)</sup>	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D23-3
Babies: 8–12 Monate	03.09.19 <sup>1)</sup>	12.00 Uhr	10 x 45 Min.	D24-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	04.09.19 <sup>1)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	D25-3
Mittwoch				
Vorschulkinder: 4 Jahre <b>F</b>	04.09.19 <sup>1)</sup>	14:15 Uhr	10 x 45 Min.	D31-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	04.09.19 <sup>1)</sup>	15:05 Uhr	10 x 45 Min.	D32-3
Kleinkinder: 3 Jahre	04.09.19 <sup>1)</sup>	16:00 Uhr	10 x 45 Min.	D33-3
Donnerstag				
Babies: 8–12 Monate	05.09.19 <sup>1)</sup>	09.00 Uhr	10 x 45 Min.	D41-3
Kleinkinder: 1 Jahr	05.09.19 <sup>1)</sup>	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D42-3
Babies: 3–7 Monate	05.09.19 <sup>1)</sup>	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D43-3
Vorschulkinder: 4 Jahre <b>F</b>	05.09.19 <sup>1)</sup>	14:15 Uhr	10 x 45 Min.	D44-3
Kleinkinder: 3 Jahre	05.09.19 <sup>1)</sup>	15:05 Uhr	10 x 45 Min.	D45-3
Kleinkinder: 3 Jahre	05.09.19 <sup>1)</sup>	16:00 Uhr	10 x 45 Min.	D46-3
Vorschulkinder: 4 Jahre	05.09.19 <sup>1)</sup>	17:00 Uhr	10 x 45 Min.	D47-3
Freitag				
Kleinkinder: 2 Jahre	06.09.19 <sup>1)</sup>	10.00 Uhr	10 x 45 Min.	D51-3
Kleinkinder: 1 Jahr	06.09.19 <sup>1)</sup>	11.00 Uhr	10 x 45 Min.	D52-3
Babies: 3–7 Monate	06.09.19 <sup>1)</sup>	12.00 Uhr	10 x 45 Min.	D53-3
Kleinkinder: 3 Jahre	06.09.19 <sup>1)</sup>	13.00 Uhr	10 x 45 Min.	D54-3
Samstag				
<a href="#">Kleinkinder: 2 Jahre</a>	07.09.19 <sup>1)</sup>	09.30 Uhr	10 x 45 Min.	D61-3
<a href="#">Kleinkinder: 1 Jahr</a>	07.09.19 <sup>1)</sup>	10.30 Uhr	10 x 45 Min.	D62-3
<a href="#">Kleinkinder: 2 Jahre</a>	07.09.19 <sup>1)</sup>	11.30 Uhr	10 x 45 Min.	D63-3



# Sommerferien 2019

Montag-Freitag	Kursstart	Startzeit	Kursdauer	Nr.
Kleinkinder: 3 Jahre	29.07.19 <sup>2)</sup>	15.15 Uhr	10 x 45 Min.	G11
Vorschulkinder: 4 Jahre	29.07.19 <sup>2)</sup>	16.15 Uhr	10 x 45 Min.	G12

Online-Anmeldung unter [www.sport-paradies.de](http://www.sport-paradies.de):

2) ab 07.06.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

2) ab 24.06.2019



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



*Viel Spaß!*

# 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)

[facebook.com/SportParadiesGe](https://facebook.com/SportParadiesGe)