

# Der tolle Spass im Wasser

Kursangebot Schwimmschule



Schwimmen · Wasserball · Aquafitness · Schwimmschule



Platin-Sponsoren

# Vom Seepferd...

Gehen lernen die Kinder von alleine. Beim Schwimmen brauchen sie Unterstützung. Wir helfen gerne dabei, dass Ihre Kinder Spass daran haben.

## **Schwimmkurse im Hallenbad Sommeri**

Die Kurse finden 1-mal wöchentlich statt.

### **Eltern-Kind-Schwimmen**

Ein Wassergewöhnungs- oder Wasserplauschkurs für 2½- bis 4½-jährige Kinder. Sie werden auf spielerische Weise mit dem Wasser vertraut gemacht und auf spätere Aufbaukurse vorbereitet. Voraussetzung: In Begleitung eines Erwachsenen.

### **Grundlagenkurs 1: Krebs und Seepferd**

Voraussetzungen: Mindestalter 4½ Jahre und Mindestgrösse 108 cm (aufgrund Bodenkontakt).

Ziel: Die Kernelemente wie Atmen, Schweben und Gleiten erlernen.

### **Grundlagenkurs 2: Frosch**

Voraussetzung: Der bestandene Seepferdtest.

Ziel: Die ersten Schwimmbewegungen mit Wechselbeinschlag sowie gezielter Aufbau der Kernelemente.

### **Grundlagenkurs 3: Pinguin**

Voraussetzung: Bestandener Froschtest.

Ziel: Schwimmbewegungen mit Wechselbeinschlag sowie die Kernelemente vertiefen.

### **Spezial-Anfängerkurs für Späteinsteiger**

Voraussetzungen: Keine.

Ziel: Späteinsteiger gewöhnen sich ans Wasser und lernen die Schwimmgrundlagen. Geeignet für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

## **Schwimmkurse im Hallenbad Münsterlingen**

Die Kurse finden im tiefen Wasser statt und setzen eine gute Wassergewöhnung voraus. Sie finden 1-mal wöchentlich statt.

### **Grundlagenkurs 4: Tintenfisch**

Voraussetzung: Sehr gut bestandener Pinguintest.

Ziel: Schwimmbewegungen vertiefen und Kernbewegungen in Crawl und Rückentechnik lernen.

## ... zum Eisbär

### **Grundlagenkurs 5: Krokodil und Eisbär**

Voraussetzung: Bestandener Tintenfischkurs.

Hier werden die Crawl- und Rückenbewegungen sowie die Grundformen des Brust- und Delphinschwimmens vertieft. Der Übertritt in den Schwimmclub ist im Anschluss möglich.

Nach diesen fünf Grundlagenkursen sind die Kinder und Jugendlichen wasserkompetent. Gleichzeitig können sie in Anfängerform Crawl und Rücken schwimmen. Die Atmungstechnik sowie Wohlfühlen im Wasser mit Tauch- und Springübungen runden den Inhalt der Kurse ab.

### **Fortsetzung Crawlkurs für Kinder**

Voraussetzung: Anfängerkenntnisse Crawl und Rücken.

Hier werden Crawl und Rückencrawl vertieft und geschult. Und die Kinder erleben, wie man sich im Wasser erfolgreich und schnell fortbewegt. Der Übertritt in den Schwimmclub ist im Anschluss möglich.

### **Crawlkurs für Erwachsene**

Voraussetzung: Kenntnisse einer Schwimmlage.

Die Erwachsenen vertiefen die Kernelemente Gleiten und Atmen. Sie lernen oder vertiefen zugleich die Kernbewegungen in Crawl und Rückentechnik. Das kann der Start oder die Basis zum Fitnessschwimmer sein.

### **Polysportiver Kidskurs: Schwimmen – Spielen – Spass**

Voraussetzung: Gut bestandener Pinguintest, für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Ziel dieses Kurses sind die Schwimmtests Tintenfisch, Krokodil und Eisbär. Die Kinder erleben den Breitensport und das Bewegungsverhalten im Team. Gleichzeitig verschafft der Kurs einen Einblick in weitere Wasser- und Landsportarten. Der Übertritt in den Schwimmclub ist im Anschluss möglich.

### **Schwimmkurse im SEE BAD Romanshorn**

Diese Kurse werden hauptsächlich als Intensivkurse durchgeführt. Die Lektionen finden innerhalb von zwei Wochen in den Sommermonaten, bei warmen Wassertemperaturen, statt.

# Wir bewegen Ihre Kinder

Sämtliche Kurse des SC Romanshorn sind nach den Richtlinien des schweizerischen Schwimmverbandes aufgebaut.

Die Kurszeiten und Tarife finden Sie auf separatem Kursblatt oder unter [www.scromanshorn.ch](http://www.scromanshorn.ch). Beachten Sie die Ausschreibungen oder setzen Sie sich auf die Warteliste.



## **Anmeldung und Auskunft**

Geschäftsstelle SC Romanshorn

Telefon 071 460 23 27

Montag von 7.30 bis 12.00 Uhr und

Donnerstag von 13.15 bis 17.15 Uhr

[schwimmschule@scromanshorn.ch](mailto:schwimmschule@scromanshorn.ch)

[www.scromanshorn.ch](http://www.scromanshorn.ch)