

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 schultertiefem 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. 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 | 13.01.20 ¹⁾ | 14.00 Uhr | 10 x 45 Min. | F11-1 |
| Seepferdchen-Kurs | 13.01.20 ¹⁾ | 15.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F12-1 |
| Seeräuber-Kurs | 13.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F13-1 |
| Silber-/Goldabzeichen | 13.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F14-1 |
| Wiederholungs-Kurs A | 13.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F15-1 |
| Dienstag | | | | |
| Seepferdchen-Kurs | 14.01.20 ¹⁾ | 15.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F21-1 |
| Seeräuber-Kurs | 14.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F22-1 |
| Bronzeabzeichen | 14.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F23-1 |
| Mittwoch | | | | |
| Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre | 15.01.20 ¹⁾ | 14.00 Uhr | 10 x 45 Min. | F31-1 |
| Seepferdchen-Kurs | 15.01.20 ¹⁾ | 15.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F32-1 |
| Seeräuber-Kurs | 15.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F33-1 |
| Anfänger-Kurs: ab 7 Jahre | 15.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F34-1 |
| Donnerstag | | | | |
| Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre | 16.01.20 ¹⁾ | 14.00 Uhr | 10 x 45 Min. | F41-1 |
| Seepferdchen-Kurs | 16.01.20 ¹⁾ | 15.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F42-1 |
| Seeräuber-Kurs | 16.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F43-1 |
| Silber-/Goldabzeichen | 16.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F44-1 |
| Freitag | | | | |
| Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre | 17.01.20 ¹⁾ | 14.00 Uhr | 10 x 45 Min. | F51-1 |
| Wiederholungs-Kurs A | 17.01.20 ¹⁾ | 15.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F52-1 |
| Anfänger-Kurs: ab 5 Jahre | 17.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F53-1 |
| Seepferdchen-Kurs | 17.01.20 ¹⁾ | 16.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F54-1 |
| Bronzeabzeichen | 17.01.20 ¹⁾ | 17.15 Uhr | 10 x 45 Min. | F55-1 |

Kurspreis je 85 € Anfänger **A**

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

Online-Anmeldung unter www.sport-paradies.de:

1) ab 13.12.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

1) ab 30.12.2019

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

f SportParadiesGE
@ sport_paradies

Auf Kurs!

Kursstart 2020



Viel Spaß!

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.

Online-Anmeldung unter www.sport-paradies.de:

1) ab 03.12.2019

Anmeldung im SPORT-PARADIES:

1) ab 18.12.2019

Kursstart 2020 max. 10 Teilnehmer pro Kurs

| Montag | Kursstart | Startzeit | Kursdauer | Nr. |
|----------------------------------|------------------------|-----------|--------------|-------|
| Vorschulkinder: 4 Jahre F | 13.01.20 ¹⁾ | 14.15 Uhr | 10 x 45 Min. | D11-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 13.01.20 ¹⁾ | 15.05 Uhr | 10 x 45 Min. | D12-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 13.01.20 ¹⁾ | 16.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D13-1 |
| Dienstag | | | | |
| Kleinkinder: 1 Jahr | 14.01.20 ¹⁾ | 09.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D21-1 |
| Kleinkinder: 1 Jahr | 14.01.20 ¹⁾ | 10.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D22-1 |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 14.01.20 ¹⁾ | 11.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D23-1 |
| Babies: 8–12 Monate | 14.01.20 ¹⁾ | 12.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D24-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 14.01.20 ¹⁾ | 14.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D25-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 14.01.20 ¹⁾ | 15.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D26-1 |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 14.01.20 ¹⁾ | 16.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D27-1 |
| Mittwoch | | | | |
| Vorschulkinder: 4 Jahre F | 15.01.20 ¹⁾ | 14:15 Uhr | 10 x 45 Min. | D31-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 15.01.20 ¹⁾ | 15:05 Uhr | 10 x 45 Min. | D32-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 15.01.20 ¹⁾ | 16:00 Uhr | 10 x 45 Min. | D33-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 15.01.20 ¹⁾ | 17:00 Uhr | 10 x 45 Min. | D34-1 |
| Donnerstag | | | | |
| Babies: 8–12 Monate | 16.01.20 ¹⁾ | 09.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D41-1 |
| Kleinkinder: 1 Jahr | 16.01.20 ¹⁾ | 10.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D42-1 |
| Babies: 3–7 Monate | 16.01.20 ¹⁾ | 11.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D43-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre F | 16.01.20 ¹⁾ | 14:15 Uhr | 10 x 45 Min. | D44-1 |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 16.01.20 ¹⁾ | 15:05 Uhr | 10 x 45 Min. | D45-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 16.01.20 ¹⁾ | 16:00 Uhr | 10 x 45 Min. | D46-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 16.01.20 ¹⁾ | 17:00 Uhr | 10 x 45 Min. | D47-1 |
| Freitag | | | | |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 17.01.20 ¹⁾ | 10.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D51-1 |
| Kleinkinder: 1 Jahr | 17.01.20 ¹⁾ | 11.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D52-1 |
| Babies: 3–7 Monate | 17.01.20 ¹⁾ | 12.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D53-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 17.01.20 ¹⁾ | 13.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D54-1 |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 17.01.20 ¹⁾ | 15.00 Uhr | 10 x 45 Min. | D55-1 |
| Samstag | | | | |
| Kleinkinder: 2 Jahre | 18.01.20 ¹⁾ | 09.30 Uhr | 10 x 45 Min. | D61-1 |
| Kleinkinder: 1 Jahr | 18.01.20 ¹⁾ | 10.30 Uhr | 10 x 45 Min. | D62-1 |
| Vorschulkinder: 4 Jahre | 18.01.20 ¹⁾ | 11.30 Uhr | 10 x 45 Min. | D63-1 |
| Kleinkinder: 3 Jahre | 18.01.20 ¹⁾ | 12.30 Uhr | 10 x 45 Min. | D64-1 |

Kurspreise: ● 85 € ● 90 € Fortgeschrittene **F**



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

Viel Spaß!