

Kursangebote

Schwimmkurs für Erwachsene

Es gibt mehr Menschen als Sie denken, die nicht schwimmen können. Gehören Sie vielleicht auch dazu? Bei uns können Sie Schwimmen erlernen – erfolgreich und schnell.

Stilkurs für Erwachsene

Durch ein individuelles Techniktraining können Sie eine oder mehrere der vier Schwimmarten – Delphin-, Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen – erlernen.

Wann: Freitags, 20.00 bis 21.00 Uhr
Wo: Kleinschwimmhalle Schmiden
Anmeldung: beim Kursleiter (07 11 / 3 04 17 96)



www.schmiden-schwimmen.de

Kursangebote der Schwimmabteilung

Wassergewöhnung
Schwimmkurse für Kinder
Fit-im-Wasser Kurse
Aqua-Power Kurse
Schwimmkurse für Erwachsene
Stilkurse für Erwachsene

Helle Köpfe?
Ja
Bei Bosch.

An jedem Arbeitstag melden wir durchschnittlich 12 Patente an. Bosch hat also nicht nur viele helle Köpfe, sondern investiert auch jedes Jahr rd. 8% seines Umsatzes in Forschung und Entwicklung, bei Automobiltechnik sogar an die 10%. So sorgt Bosch durch technische Innovationen dafür, dass unser Leben lebenswert bleibt – durch Technik fürs Leben.

 **BOSCH**
Technik fürs Leben

www.bosch.de



Kursangebote

Wassergewöhnung

Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5- bis 4jährigen Kinder werden spielerisch an das noch unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteiles lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

Wann: Freitags, 15.30 bis 16.15 Uhr
Wo: Kleinschwimmhalle Schmiden
Anmeldung: über die TSV Geschäftsstelle (07 11/9519390)

Schwimmkurse

Die Schwimmschule ist für alle Kinder zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Sie ist dreistufig aufgebaut:

1. Stufe: spielerische Wassergewöhnung, 10m „Überwasserhalten“
 2. Stufe: Seepferdchen (25m Schwimmen in zwei Stilarten)
 3. Stufe: Freies Schwimmen im Tiefwasser, Koordination, Kondition.
- Danach besteht die Möglichkeit, ins Vereinstraining einzusteigen.

Wann: Samstags, 09.00 bis 13.15 Uhr
Wo: Kleinschwimmhalle Schmiden
Anmeldung: über die TSV Geschäftsstelle (07 11/9519390)



Kursangebote

Fit-im-Wasser

ist ein komplettes Fitnessprogramm, welches durch die spezifischen Eigenschaften des Wassers sowie durch den Wasserwiderstand die Muskulatur kräftigt und insbesondere den Rücken stärkt. Bei den verschiedenen Übungen wird nach und nach die Kondition gesteigert und die allgemeine Fitness erhöht.

Wann: Mittwochs, 19.00 bis 19.45 Uhr
Wo: Kleinschwimmhalle Schmiden
Anmeldung: über die TSV Geschäftsstelle (07 11/9519390)

Aqua-Power

Dieses Fitnessprogramm aus Aquarobic und Aquajogging ist ein Allroundprogramm für den gesamten Körper. Durch die konsequente Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers bei den verschiedenen Bewegungen wird ein effektives Training ermöglicht, was nebenbei auch Spaß macht.

Wann: Montags, 19.45 bis 20.30 Uhr
Wo: Kleinschwimmhalle Schmiden
Anmeldung: über die TSV Geschäftsstelle (07 11/9519390)

