

# achtung fertig los



# freistil



## Seepferdchen-Kurse

Für vier- bis sechsjährige, mit oder ohne Elternteil

Wir beginnen mit spielerischer Wassergewöhnung, alle Übungen bauen pädagogisch aufeinander auf. Die Kleinen sind mit Spaß bei der Sache, ohne Leistungs- und Erfolgsdruck.

Die Begrenzung auf maximal 10 Kinder pro Kurs garantiert, dass unsere einfühlsamen und erfahrenen Schwimmlehrer und -lehrerinnen mit viel Geduld auf jeden individuell eingehen können.

Ziel ist der Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens. Wir nehmen dabei Rücksicht auf die individuellen Voraussetzungen. Wer es nicht schafft – halb so schlimm, man kann ja zusätzlich Aufbaustunden buchen.

Mit einem Elternteil:

BürgerBadePark, Nordbad, Korfesstraße  
15 Stunden

Ohne Eltern, ab 5 Jahre:

Badezentrum Gliesmarode, Sportbad Heidelberg  
20 Stunden

95,- Euro

Infos und Anmeldung in den Bädern

## Vom Seepferdchen zum Freischwimmer

Infos und Beratung bei den Schwimmmeistern in allen Hallenbädern

## Schwimmkurse ab 6 Jahre

Für kleine Nichtschwimmer ohne Vorkenntnisse

Die Kinder werden auf spielerische Art mit dem Wasser vertraut gemacht. In der „kleinen Tauchschiule“ trainieren sie, unter Wasser die Augen zu öffnen und auszuatmen. Dann folgt das Schwimmen und Gleiten mit Hilfsmitteln. Arm- und Beinbewegungen werden einzeln geübt und dann koordiniert. Spielerische Elemente schaffen immer wieder Abwechslung und nebenbei verbessern die Schwimmschüler Tauch- und Sprungsicherheit sowie Ausdauer. Ziel für alle ist der Freischwimmer. Eine Garantie, dass die Kinder am Ende eines Kurses schwimmen können wird nicht gegeben, die Erfolgsquote liegt jedoch bei 90 Prozent.

Sportbad Heidelberg, Badezentrum  
Gliesmarode, Hallenbad Wenden, Nordbad  
20 Stunden  
100,- Euro  
Information und Anmeldung in den Bädern

## Stilschwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Immer besser kraulen und schmetterern

Ist es nicht ärgerlich, wenn andere scheinbar mühelos und stilistisch einwandfrei an einem vorbeiziehen? Kraulen, Delfin oder Schmetterling – in einem Stilschwimmkurs lernen Kinder und Erwachsene, verschiedene Stilarten zu beherrschen oder zu verbessern. So wird das Schwimmvergnügen vielseitiger, das Training effektiver.

Sportbad Heidelberg  
8 mal 45 Minuten  
65,- Euro für Erwachsene  
15 x 45 Minuten  
90,- Euro für Kinder & Jugendliche

## Seepferdchen

Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser, auftauchen, sich orientieren und dann gleich 25 Meter Brustschwimmen – plus Tauchring aus tiefem Wasser herausholen.

## Schwimmkurse für Erwachsene

Noch-Nichtschwimmer schwimmen sich frei

Ob 18, 30 oder 60 Jahre – dieser Kurs lohnt sich immer, denn schwimmen kann man bis ins hohe Alter.

Sie haben Angst vor dem Wasser? Wir führen Sie sehr sanft und einfühlsam zum Schwimmen hin. Bewegungsabläufe üben Sie erst einzeln, dann koordiniert und trainieren auch Ihre Ausdauer.

Infos und Anmeldung in allen Hallenbädern  
20 mal 45 Minuten 130,- Euro

## Silberkurs

Neuer Kurs für Kinder von ca. 8 – 12 Jahren

Freischwimmer erreicht und mehr Lust auf Schwimmen? Als Schwerpunkt wird Rückenschwimmen geübt, in der Lernphase auch Einstiegselemente des Kraulschwimmens. Bereits Kinder leiden unter Haltungsschäden. Deshalb gewinnt gerade das Rückenschwimmen unter gesundheitlichen Aspekten immer mehr an Bedeutung. Kursziel: 300 m Brust-, 100 m Rückenschwimmen, 2 m tief und 10 m horizontal tauchen.

10 mal 45 Minuten 55,- Euro  
Anmeldung im Badezentrum Gliesmarode



# info

## Schwimmen kann man in jedem Alter lernen

Sobald Ihr Kind groß genug ist, Schwimmbewegungen koordiniert ausführen zu lernen, kann es sich in unseren Schwimmkursen zuerst spielerisch mit dem Wasser vertraut machen und dann das Seepferdchen- oder Freischwimmer-Abzeichen erwerben.

Kurse für die ganz Kleinen finden Sie im Folder „Junge Eltern, Babys und Kleinkinder“.

Wir bieten Kurse für jedes Alter und individuelle Voraussetzungen an. Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Ihr Kind oder für Sie der richtige ist – unsere Schwimmmeister oder Übungsleiter beraten Sie gern.

Übrigens: Auch als Erwachsener lohnt es sich noch, Schwimmen zu lernen oder seinen Stil zu verbessern.

Wer lieber individuell als in der Gruppe lernt, kann Einzelunterricht buchen – für Kinder oder Erwachsene.

## Freischwimmer

200 Meter schwimmen in tiefem Wasser (mindestens 15 Minuten), Sprung aus einem Meter Höhe vom Brett oder Startblock, Ring aus mindestens zwei Meter tiefem Wasser heraufholen, Kenntnis der Baderegeln.

## Wo und wie melde ich mich an?

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind während der Kassenöffnungszeiten in den betreffenden Bädern für Sie da. Unsere Schwimmkurse sind sehr beliebt. Indem Sie sich im Bad Ihrer Wahl anmelden und die Gebühr vorab dort bezahlen, sichern Sie sich Ihren Platz und helfen uns bei der Planung.

Besondere Zeiten gelten im:

**Badezentrum Gliesmarode:**

**Tel. 05 31-237 34-19**

Montags 12.00 – 13.30 Uhr

Dienstags 15.30 – 18.00 Uhr

**Bewegungsbad Korfesstraße:**

**Tel. 05 31-219 67 26**

Dienstags 17.30 – 18.30 Uhr

Freitags 10.00 – 12.00 Uhr

## Wenn ich mich abmelden muss?

Sollten Sie trotz fester Anmeldung und Bezahlung nicht teilnehmen können, informieren Sie uns bitte telefonisch oder schriftlich. Bei Absage vor Kursbeginn erstatten wir die bezahlten Gebühren.

Stadtbad Braunschweig  
Sport und Freizeit GmbH

Nîmes-Straße 1  
38100 Braunschweig  
Telefon 05 31-48 15-0  
www.stadtbad-bs.de  
info@stadtbad-bs.de

## Ganz in Ihrer Nähe

### BürgerBadePark

Nîmes-Straße 1, 38100 Braunschweig

Telefon 05 31-48 15-300

H Am Wassertor, Friedrich-Wilh.-Platz  
Kennedyplatz

### Sportbad Heidberg

Sachsendamm 10, 38124 Braunschweig

Telefon 05 31-264 05-0

H Erfurtplatz

### Badezentrum Gliesmarode

Am Soolanger 1, 38104 Braunschweig

Telefon 05 31-237 34-0

H Bahnhof Gliesmarode

### Nordbad

Bienroder Weg 70, 38106 Braunschweig

Telefon 05 31-230 07-0

H Nordbad

### Hallenbad Wenden

Hauptstraße 46c, 38110 Braunschweig

Telefon 053 07-92 12-0

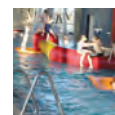
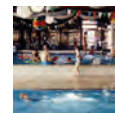
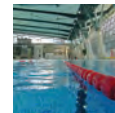
H Aschenkamp

### Bewegungsbad Korfesstraße

Korfesstraße 36a, 38104 Braunschweig

Telefon 05 31-219 67 26

H Hartgerstraße



8/2007: Gestaltung: www.design-gruppe.com, Fotos: Jörg Scheibe, Thomas Liebig, Bernhard Janitschke, Agentur Susanne Hübner



# ja hüpftauch schwimm

## Schwimmkurse

Schwimmen lernen  
für Kinder und  
Erwachsene

Vertiefen der  
verschiedenen  
Techniken

Stadtbad Braunschweig  
Sport und Freizeit GmbH

