



Kinder Herbstkurse 2024

- ▶ 3 Gruppen
Auch ohne Vorkenntnisse!
- ▶ Training in Kleingruppen
- ▶ Gruppe 1 Montag 15:00-16:00
Anfänger ab 5 Jahren
auch ohne Vorkenntnisse
- ▶ Gruppe 2 Montag 16:00-17:00
Fortgeschrittene 1
mit Vorkenntnissen
- ▶ Gruppe 3 Montag 17:00-18:00
Fortgeschrittene 2
geübte Schwimmer

- Wann: Ab Montag 7.10.2024
(10 Einheiten a 60min)
- Ort: Freizeitzentrum Feldbach
- Zeit: Gruppe 1 15:00-16:00
Gruppe 2 16:00-17:00
Gruppe 3 17:00-18:00
- Kosten: 150€ exkl. Eintritt
- Info: Kursbeitrag ist auf folgendes
Konto zu überweisen
TUS Feldbach
AT40 3849 7000 0011 8877
als Verwendungszweck bitte
Nachnamen angeben
Mindestteilnehmerzahl 5 Kinder
pro Gruppe

Kursorganisation:
Mario Stemmer

mstemmer@gmx.at

+436602477784



Erwachsenenkurse Herbst 2024

- ▶ 2 Gruppen
Auch ohne Vorkenntnisse!
- ▶ Training in Kleingruppen
- ▶ Gruppe 1 Montag 18:00-19:00
Anfängerkurs
auch ohne Vorkenntnisse
- ▶ Gruppe 2 Montag 19:00-20:30
Vereinstraining
Für Schwimmer, Triathleten
Open Water Schwimmer, ...
(Bitte unter mstemmer@gmx.at melden)

Wann:	Ab Montag 07.10.2024 (Semesterkurs)
Ort:	Freizeitzentrum Feldbach
Zeit:	Gruppe 1 18:00-19:00 Gruppe 2 19:00-20:30
Kosten:	175€ inkl. Eintritt
Info:	Kursbeitrag ist auf folgendes Konto zu überweisen TUS Feldbach AT40 3849 7000 0011 8877 als Verwendungszweck bitte Nachnamen angeben Mindestteilnehmerzahl 5 TN pro Gruppe
	Kursorganisation: Mario Stemmer
	mstemmer@gmx.at
	+436602477784

ANFÄNGER-SCHWIMMKURSE FÜR KINDER Gruppe 1

Schwimmen ist lebenswichtig! Man kann gar nicht früh genug mit dem Schwimmen lernen beginnen, doch in einer Gruppe ist ein gezielter Gruppenunterricht erst im Alter von ca. 5 Jahren möglich. Unsere Anfänger-Schwimmkurse richten sich an Kinder ab 5 Jahren, die sich noch nicht ohne Schwimmhilfe über Wasser halten können.

In den Kinder-Schwimmkursen für Anfänger sind unsere primären Ziele:

- Wassergewöhnung
- Das Erlernen der richtigen Schwimmbewegungen in Brust- und Rückenlage
- Sprünge vom Beckenrand
- Tauch- und Gleichgewichtsübungen

Es ist besonders wichtig Kindern gerade in diesem Alter so viele Bewegungserfahrungen wie möglich zu bieten, um im späteren Leben darauf aufbauen zu können. In unseren Schwimmkursen für Anfänger lassen wir Kinder das Element Wasser auf kindgerechte, zielorientierte Weise kennen lernen und üben gemeinsam die ersten Schwimmbewegungen des Brust- und Rückenschwimmens.

Ziel des Kinderschwimmkurses ist es, die Angst vor dem Wasser zu nehmen und dem Kindern die Fertigkeiten zur Fortbewegung im tiefen Wasser zu vermitteln. Wir motivieren die Kinder zu tauchen, zu springen und das Wasser mit allen Sinnen zu erleben. Dabei nehmen wir schüchternere Zwergel bei der Hand, damit sie sich leichter überwinden. Als zusätzliche Motivation kann auch ein [österreichisches Schwimmbzeichen](#) im Zuge eines zusätzlichen Prüfungstermins erschwommen werden.

SCHWIMMKURSE FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE KINDER Gruppe 2

Als „leicht Fortgeschrittene“ werden in unseren Schwimmkursen alle Kinder zusammengefasst, die zwar schon mehrere Meter frei schwimmen, aber noch nicht länger als ca. fünf Minuten ohne Pause schwimmen können.

Um das Erlernte zu festigen und somit mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln, baut dieser Schwimmkurs die Grundlagen weiter aus.

Hier ist das Ziel über längere Strecken frei und sicher schwimmen zu können. In diesen Schwimmkursen verbessern wir die Brust- und Rückenschwimmtechnik der teilnehmenden Kinder, lassen die Kinder aber auch alle anderen Schwimmstile kennen lernen und legen einen Grundstein für die weitere schwimmsportliche Entwicklung. Auch die [Prüfung zum Freischwimmer](#) kann nach dem Schwimmkurs bei einem separaten Prüfungstermin abgelegt werden.

SCHWIMMKURSE FÜR FORTGESCHRITTENE KINDER UND JUGENDLICHE Gruppe 3

Sobald längere Strecken im tiefen Wasser zu schwimmen keine Hürde mehr darstellen und die Kinder im tiefen Wasser sicher schwimmen (ab ca. 5 Minuten Dauerschwimmen), zählen wir sie zu den fortgeschrittenen Schwimmern.

Nun stehen die Freude am Schwimmsport sowie eine solide technische Grundausbildung im Vordergrund. In den fortgeschrittenen Schwimmkursen werden alle Schwimmstile und verschiedene andere Elemente des sportlichen Schwimmens (Startsprung, Wende, Streckentauchen...) gelehrt und trainiert. Kräftigung und eine Verbesserung der Ausdauer gehen mit der Verbesserung des schwimmerischen Könnens Hand in Hand. Auch das [Schwimmabzeichen „Fahrtenschwimmer“](#) kann nach diesem Schwimmkurs für Kinder und Jugendliche bei uns abgelegt werden.

Vereinsschwimmen

Für ambitionierte Kids bieten wir auch Vereinstraining drei mal Wöchentlich an. Bei Interesse bitte direkt Kontakt mit Bernd Gruber oder Mario Stemmer unter mstemmer@gmx.at aufnehmen.