

Wassergewöhnungs-Kurse

Der Kurs umfasst das spielerische und kindgerechte Heranführen an das Medium Wasser und erleichtert den späteren Einstieg in unsere Schwimmschulkurse.

Voraussetzung :

- Mindestalter : 4 Jahre
- Kind kann ca. 30min ohne die Eltern am Kurs teilnehmen

Kursdauer :

10 Einheiten a 30 min.

Kurstage und Zeiten :

Dienstag 17.00 – 17.30 Uhr

Kursgebühr :

TSV-Mitglieder: 40,00 €

Nichtmitglieder: 60,00 €

Folgende Unterlagen müssen vor Kursbeginn vorliegen :

- Beitrittserklärung oder Kopie des Mitgliedsausweis des TSV Pfungstadt
- Ärztliches Attest (Bestätigung der Schwimmtauglichkeit)

Ihre Ansprechpartner ist:

Natalie Pfenning

schwimmschule@tsv-pfungstadt-schwimmen.de

06157 – 857 42

Schwimmschule / Seepferdchen

- 25 m Schwimmen ohne Hilfsmittel.
- Beliebiger Sprung in das tiefe Becken.
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefen Wasser.

Voraussetzung :

Mindestalter: 5 Jahre

Kursdauer :

25 Einheiten a 45 min.

Kurstage und Zeiten :

Montag 16.00 – 16.45 Uhr

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr

Kursgebühr :

TSV-Mitglieder: 105,00 €

Nichtmitglieder: 155,00 €

Folgende Unterlagen müssen vor Kursbeginn vorliegen :

- Beitrittserklärung oder Kopie des Mitgliedsausweis des TSV Pfungstadt
- Ärztliches Attest (Bestätigung der Schwimmtauglichkeit)

Ihre Ansprechpartner ist:

Natalie Pfenning

schwimmschule@tsv-pfungstadt-schwimmen.de

06157 – 857 42

Freischwimmer / Bronze- Abzeichen

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnisse der Baderegeln

Voraussetzung :

Bestandenes Seepferdchen

Kursdauer :

25 Einheiten a 45 min.

Kurstage und Zeiten :

Montag 16.00 – 16.45 Uhr

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Kursgebühr :

TSV-Mitglieder: 80,00 €

Nichtmitglieder: 130,00 €

Folgende Unterlagen müssen vor Kursbeginn vorliegen :

- Beitrittserklärung oder Kopie des Mitgliedsausweis des TSV Pfungstadt
- Ärztliches Attest (Bestätigung der Schwimmtauglichkeit)

Ihre Ansprechpartner ist:

Natalie Pfenning

schwimmschule@tsv-pfungstadt-schwimmen.de

06157 – 857 42

Fahrtenschwimmer / Silber- Abzeichen

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 min. (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
- zweimal Herausholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

Jugendschwimmer / Gold-Abzeichen

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 min.
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 sec.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenkraulschwimmen
- Drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 min. bei max. 3 Versuchen herausholen
- 15 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Kursgebühr :

TSV-Mitglieder: 80,00 €

Kursdauer :

25 Einheiten a 45 min.

Kurstage und Zeiten :

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

**Folgende Unterlagen müssen vor
Kursbeginn vorliegen :**

siehe Freischwimmer-Kurs

Ihre Ansprechpartner ist:

siehe Freischwimmer-Kurs

G.u.T. Aquafit – Kurse

Der G.u.T.-Aquafit-Kurs ist eine Kombination aus Wassergymnastik, Herz-Kreislauftraining und Übungen zum Muskelaufbau. Der Kurs findet im ca. 1,3 m tiefen Becken statt. Vor der Teilnahme sollte der Hausarzt kontaktiert werden.

Kursdauer :

10 Einheiten a 50 min.

Kurstage und Zeiten :

Mittwoch 19.15 Uhr

Mittwoch 20.15 Uhr

Kursgebühr :

TSV-Mitglieder: 55,00 € (inklusive Eintritt)

Nichtmitglieder: 75,00€ (inklusive Eintritt)

Folgende Unterlagen müssen vor

Kursbeginn vorliegen :

- Kopie des Mitgliedsausweis
- Gesundheitsfragebogen
- Anmeldeformular

Ihre Ansprechpartner ist:

Andrea Laut

aquafitness@tsv-pfungstadt-schwimmen.de

0176 – 6000 1551

06251 – 860 9108

www.tsv-pfungstadt-schwimmen.de



SCHWIMMSPORT IM TSV PFUNGSTADT