

Bei allen Kursen ist zu beachten:

Trainieren Sie mit Maß
und achten Sie auf die Signale
Ihres Körpers.
Verzichten Sie auf das Training,
wenn

- Ihnen nicht danach zu Mute ist
- Sie sich nicht gut fühlen
oder Sie Schmerzen empfinden
- Sie Kopfschmerzen haben
- Ihnen schwindelig oder übel ist.

Sollten Sie während des Trainings
Probleme oder Schmerzen haben,
reden Sie mit Ihrem Arzt darüber.

| | |
|-------------------------------|--|
| KursLeitung | durch unsere Fachangestellten für Bäderbetriebe |
| KursAngebot | Freitag 17:30 – 18:00 Uhr (in den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt) |
| KursGebühr | keine |
| Ausführliche Informationen | www.swbc.de Bäder · Hallensportbad · Kursangebot |

Dieses Angebot richtet sich an alle,
die Spaß am Wasser haben und sich
sportlich betätigen möchten.
Die Übungen sind mit Musik unterlegt
und bieten wöchentlich Abwechslung.

Alle, die Freude am Wasser
und an Geselligkeit haben,
sind herzlich willkommen.

SeniorenGymnastik

| | |
|-------------------------------|---|
| KursLeitung | durch unsere Fachangestellten für Bäderbetriebe |
| KursAngebot | Dienstag 13:15 – 13:45 Uhr (in den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt) |
| KursGebühr | keine |
| Ausführliche Informationen | www.swbc.de Bäder · Hallensportbad · Kursangebot |

Wassergymnastik regt die Motorik
an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert
die Ausdauer, bringt den Kreislauf
in Schwung, erhöht den Energie-
verbrauch und stimuliert die Atmung.

Alle, die Freude am Wasser
und an Geselligkeit haben,
sind herzlich willkommen.



BabySchwimmen

- Die Ziele des Baby- und Kleinkinderschwimmens liegen in der allgemeinen und speziellen Förderung
- der emotionalen Unterstützung
- der Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- der Verbesserung von sozialen Verhaltensweisen
- und in der psychisch-, intellektuellen Entwicklung des Kindes.

Das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen beinhaltet keine Leistungsgedanken.

| | |
|----------------------------|---|
| KursLeitung | durch unsere Fachangestellten für Bäderbetriebe, zertifizierte Baby- und Kleinkinderschwimmtrainer |
| KursZeiten | Freitag 3–6 Monate 10:15–10:45 Uhr 7–12 Monate 10:45–11:15 Uhr (in den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt) |
| KursDauer | je 8 Unterrichtseinheiten à 30 Minuten |
| KursGebühr | 100,00 € inklusive Eintritt |
| KursAnmeldung | erforderlich (per Anmeldeformular im Hallensportbad) |
| Ausführliche Informationen | www.swbc.de Bäder · Hallensportbad · Kursangebot |

ElternKindSchwimmen

Die ersten Erfahrungen mit dem Element Wasser können nicht früh genug beginnen. Im vertrauten Miteinander von Eltern und Kindern in einer Gruppe, können alle eine positive Begegnung mit dem Wasser erleben und sich langsam an dieses Element gewöhnen. Die Eltern geben den Kindern unter Anleitung Hilfestellung. Die Kinder üben immer ihrem Können entsprechend. Das Entscheidende ist, dass die Kinder im Wasser positive Körpererfahrungen machen und mit Freude dabei sind – ohne Leistungsgedanken.

Für Kinder von 1–3 Jahren

| | |
|----------------------------|--|
| KursLeitung | durch unsere Fachangestellten für Bäderbetriebe, zertifizierte Baby- und Kleinkinderschwimmtrainer |
| KursZeiten | Freitag 10:15–11:00 Uhr (in den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt) |
| KursDauer | je 8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten |
| KursGebühr | 100,00 € inklusive Eintritt |
| KursAnmeldung | erforderlich (per Anmeldeformular im Hallensportbad) |
| Ausführliche Informationen | www.swbc.de Bäder · Hallensportbad · Kursangebot |

SchwimmKurs

Die Kinder lernen das Brustschwimmen, mit dem Ziel, am Ende das Schwimmabzeichen »Seepferd« zu absolvieren.

Unser Hauptanliegen ist das sichere Schwimmen Ihrer Kinder.

Für Kinder von 5–9 Jahren

| | |
|----------------------------|---|
| KursLeitung | durch unsere Fachangestellten für Bäderbetriebe |
| Kurs I | Dienstag und Donnerstag 14:00–14:45 Uhr 15:00–15:45 Uhr 16:00–16:45 Uhr |
| Kurs II | Mittwoch und Freitag 14:00–14:45 Uhr 15:00–15:45 Uhr 16:00–16:45 Uhr (in den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt) |
| KursDauer | 12 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten |
| KursGebühr | 100,00 € inklusive Eintritt |
| KursAnmeldung | erforderlich (per Anmeldeformular im Hallensportbad) |
| Ausführliche Informationen | www.swbc.de Bäder · Hallensportbad · Kursangebot |