

## Vielfältige Kursangebote im Freibad Babenhausen

Die Schwimmabteilung des TV Babenhausen bietet auch in diesem Jahr wieder vielfältige und interessante Kursangebote für GROSS und KLEIN an. Eine Mitgliedschaft im TV Babenhausen ist nicht erforderlich.

### Anfängerkurs: Schwimmen lernen



Ab 24.05. (1. Kurs) bzw. 24.06. (2. Kurs) findet der Kurs für Kinder im Alter ab 7 Jahre über 9 Kurstage (mittwochs -17:30 Uhr und samstags 10:30 Uhr) im Freibad Babenhausen statt.

Im Vordergrund steht die Vermittlung von Wassersicherheit und den möglichen Fortbewegungsarten (gleiten, Arm- und Beintechniken).

Die Kinder sollen an die Bewältigung einer längeren Distanz im tiefen Wasser herangeführt werden. Das Ziel ist das „Seepferdchen Abzeichen“.

Voraussetzung an die Teilnehmer/innen ist, dass keine Wasserangst vorhanden ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 100,00 € und der Eintritt muss selbst getragen werden.

### Vorbereitungskurs – Deutsches Schwimmabzeichen



Es werden zwei Kurse im Freibad Babenhausen angeboten.

1. „Crashkurs“ am Sa. 03.06. und So. 04.06. von jeweils 10:30 – 12:30 Uhr

2. ab 19.06. über 4 Kurstage (Montag und Mittwoch) - 18:30 bis 19:30 Uhr

In den Kursen werden die Teilnehmer\*innen, anhand ihrer vorhandenen Fähigkeiten, an die Aufgaben und Übungen für das Deutsche Schwimmabzeichen (Bronze, Silber oder Gold) gezielt herangeführt.

Die Schwimmtechnik „Brust“ wiederholt und vertieft. Die Schwimmtechniken „Rücken und Kraul“ werden in den Grundzügen vermittelt bzw. vertieft. Das Schwimmen von längeren Strecken (Ausdauer) werden geübt und sowohl durch Tauchübungen (tief und Strecke), als auch Sprungübungen ergänzt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 € und der Eintritt muss selbst getragen werden.

## Vorbereitungskurs – Rettungsschwimmen



Der Kurs beginnt ab Donnerstag 15.06. – 18:00 bis 19:00 Uhr (5 Übungseinheiten) im Babenhäuser Freibad.

Jedes Jahr ertrinken Menschen in Deutschland. Nicht, weil sie nicht schwimmen können, sondern weil sie sich selbst überschätzen. Dabei passieren die meisten Unfälle oft an unbewachten Badegewässern.

**Lerne Leben retten!** Egal aus welcher Motivation heraus, ob als Jugendgruppenleiter\*in, Lehrer\*in, Erzieher\*in oder einfach nur aus Interesse und dem Wunsch Personen in der Not zu Helfen.

Der „DLRG Ortsverband Babenhausen“ und die „TVB-Schwimmabteilung“ bieten einen Trainingskurs mit Prüfung für verschiedene Rettungsschwimmabzeichen an:

„**Juniorretter**“, „**Deutsches Rettungsschwimmabzeichen BRONZE**“ und „**Deutsches Rettungsabzeichen SILBER**“. Für das Rettungsabzeichen BRONZE und SILBER ist eine aktuelle „Erste-Hilfe-Ausbildung“ (max. 2 Jahre alt) und für den Juniorretter das „Schwimmabzeichen in Gold“ notwendig. Eine fehlende Qualifikation kann zusätzlich kostenpflichtig abgelegt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 50,00 € und der Eintritt muss selbst getragen werden.

Es ist keine Mitgliedschaft im TV Babenhausen bzw. DLRG Babenhausen notwendig.

## Für Erwachsene - Kraulkurs für Fortgeschrittene



Der Kurs beginnt ab Sonntag 21.05. von 10:00 – 11:00 Uhr (5 Übungseinheiten) im Freibad Babenhausen.

„Kraulen“ ist der schnellste Schwimmstil, erfordert aber exaktes Timing von Atmung und Armzug. Um das Kraulschwimmen zu erlernen, spielt das Tempo bzw. die Geschwindigkeit vorerst keine Rolle.

In dem Kurs wird zuerst die richtige Technik erlernt.

Dies geschieht, indem die Gesamtbewegung in seine einzelnen Komponenten aufgeteilt wird (richtige Wasserlage, Atmung, Kraularmzug und Kraulbeinschlag). Sobald die Gesamtbewegung stimmig ist, wird die Kondition trainiert.

Der Kurs richtet sich an „Kraulschwimmer\*innen“, die die Grundtechniken, wie

Atmung, Armzug und Beinarbeit beherrschen, aber diese weiter verbessern und verfeinern möchten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 70,00 € und der Eintritt muss selbst getragen werden.

## Für Erwachsene - Brustkurs für Fortgeschrittene



Der Kurs beginnt ab Montag 24.07. (5 Übungseinheiten – Mi. 26.07., Fr. 28.07., Mo. 31.07. und Mi. 02.08.2023) von 18:30 bis 19:30 Uhr im Freibad Babenhausen.

Technische Feinheiten machen das Brustschwimmen zu der Schwimmart mit den höchsten koordinativen Anforderungen. Um schnell und effektiv Brust zu schwimmen, müssen Rhythmus, Atmung und Beinschlag harmonisieren.

Dieser Kurs richtet sich an Schwimmer\*innen, die sicher Brustschwimmen können und ihre Technik verbessern möchten. Weiterhin sollen in dem Kurs typische Fehlerbilder bearbeitet werden, um effizienter zu schwimmen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 70,00 € und der Eintritt muss selbst getragen werden.

Die Anmeldung oder Rückfragen bitte direkt unter [schwimmen@tv-babenhausen.de](mailto:schwimmen@tv-babenhausen.de) - Uli Spatar senden.

Weitere Informationen bzw. ein Anmeldeformular finden Sie auf [www.TVB-web.de](http://www.TVB-web.de) .