



Änderung des Kurskonzepts der Schwimmerlernung für Kinder ab 2024

**Bäderbetriebsgesellschaft
Bergisch Gladbach mbH**

Borngasse 2
(Seiteneingang Kombibad)
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 0 22 02 – 29 06-0
Telefax: 0 22 02 – 29 06-29
e-mail: info@baeder-gl.de

Der Weg vom Nichtschwimmer zum Schwimmer

An den Schwimmerlernungskursen können ab dem Jahr 2024 Kinder ab 5 Jahren teilnehmen!

Informationen Schwimmerlernung

Die Schwimmerlernungsangebote der Bäderbetriebsgesellschaft setzen auf Qualität und Aktualität:

- professionelle Schwimmlehrer/innen
- kleine Gruppen von max. 8 Teilnehmern/innen
- möglichst homogene Gruppenstrukturen für einen optimierten Lernerfolg
- Ziel ist die Betreuung der Teilnehmer/innen durch eine/n Lehrer/in über den jeweiligen Kurszeitraum
- vielfältige Lehrmittel für einen interessanten, abwechslungsreichen und altersgerechten Unterricht.

Programm 1.HJ 2024 Wasserbewältigung

Basis einer erfolgreichen Schwimmerlernung sind die Elemente der Wassergewöhnung und -bewältigung. Ohne diese Fähigkeiten ist es nicht möglich, effektiv und sicher zu schwimmen. **Der Kurs sollte daher obligatorisch für alle Kinder sein, die an unserem Kurssystem teilnehmen wollen.**

Aufbauend auf der Wassergewöhnung und -bewältigung folgen die Schwimmerlernungsphasen 1 bis 4. Voraussetzung für die Teilnahme an der Schwimmerlernungsphase 1 ist die Beherrschung der folgenden Übungen und Fähigkeiten:

<https://www.baeder-gl.de/kurse/informationen-schwimmerlernung.aspx>

In der Wassergewöhnung und -bewältigung lernen die Kinder:

- die Augen im Wasser zu öffnen
- in das Wasser auszuatmen
- im Wasser zu schweben
- im schulertiefen Wasser zu tauchen und sich zu orientieren
- in das Wasser zu springen
- zu gleiten und vieles mehr.

Diese Fähigkeiten sind Voraussetzung, um sicher schwimmen zu können. Zielorientierte Spiel- und Methodenreihen sind in dieser Lernphase wichtig. Sie sind nicht (wie häufig von Außenstehenden angenommen) Zeitverschwendung.

ACHTUNG - BEACHTUNG: Die Fähigkeiten, die hier vermittelt werden, sind zwingend erforderlich, um an den Folgeangeboten teilnehmen zu können. Kinder, die in der Schwimmerlernung Phase 1 ff. angemeldet werden und die in der Wassergewöhnung und -bewältigung vermittelten Fähigkeiten nicht beherrschen, können von Kursen ausgeschlossen werden, ohne dass ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht!

Kursblock 1					
WB2401	Mo.	08.01. - 18.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
WB2402	Mo.	08.01. - 18.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
WB2403	Mi.	10.01. - 20.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	11x	€ 148,50
WB2404	Mi.	10.01. - 20.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	11x	€ 148,50
WB2405	Sa.	13.01. - 16.03.2024	11.30 - 12.15 Uhr	9x	€ 121,50
WB2406	Sa.	13.01. - 16.03.2024	12.30 - 13.15 Uhr	9x	€ 121,50
WB2407	Sa.	13.01. - 16.03.2024	13.45 - 14.30 Uhr	9x	€ 121,50

Osterferien					
WB2408	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	09.00 - 09.45 Uhr	10x	135,00 €
WB2409	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	09.00 - 09.45 Uhr	10x	135,00 €
WB2410	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	13.30 - 14.15 Uhr	10x	135,00 €
WB2411	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	13.30 - 14.15 Uhr	10x	135,00 €

Kursblock 2					
WB2412	Mo.	08.04. - 01.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	12x	€ 162,00
WB2413	Mo.	08.04. - 01.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	12x	€ 162,00
WB2414	Mi.	10.04. - 03.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	12x	€ 162,00
WB2415	Mi.	10.04. - 03.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	12x	€ 162,00
WB2416	Sa.	13.04. - 06.07.2024	11.30 - 12.15 Uhr	13x	€ 175,50
WB2417	Sa.	13.04. - 06.07.2024	12.30 - 13.15 Uhr	13x	€ 175,50
WB2418	Sa.	13.04. - 06.07.2024	13.45 - 14.30 Uhr	13x	€ 175,50

**Programm 1.HJ 2024
Schwimmerlern Phase 1**

Aufbauend auf den Inhalten der Wassergewöhnung und -bewältigung lernen die Kinder:

- das Schwimmen in Bauchlage mit Brustbeinschlag und Schwimmbrett
- den Armzug des Brustschwimmens
- den Sprung vom Beckenrand mit Übergang in die Vortriebsbewegung des Schwimmens, ggf. mit Wechsel in die Rückenlage

Abhängig von der Gruppenstruktur und den motorischen Fähigkeiten der Kinder kann das Erlernen des Brustschwimmens in Grobform mit Einatmung über und Ausatmen ins Wasser möglich sein. Diese Fähigkeiten können ausreichen, um das Seepferdchenabzeichen zu erlangen. Gerade bei jungen und wenig bewegungserfahrenen Kindern kann/wird die Zahl der Lerneinheiten (Kurstunden) hierfür aber häufig ungenügend sein.

Achtung – Beachtung: Die Fähigkeiten aus der Wassergewöhnung und -bewältigung müssen die Kinder beherrschen, wenn sie zu diesem Kurs angemeldet werden!

<https://www.baeder-gl.de/kurse/informationen-schwimmerlernung.aspx>

Kursblock 1

Schwimmerlern Phase 1						
P1-2401		Mo.	08.01. - 18.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2402		Mo.	08.01. - 18.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2403		Mo.	08.01. - 18.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2404		Mi.	10.01. - 20.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2405		Mi.	10.01. - 20.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2406		Mi.	10.01. - 20.03.2024	17.30 - 18.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2407		Do.	11.01. - 21.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2408		Do.	11.01. - 21.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2409		Do.	11.01. - 21.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2410		Fr.	12.01. - 22.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2411		Fr.	12.01. - 22.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2412		Sa.	13.01. - 16.03.2024	11.45 - 12.30 Uhr	9x	€ 121,50
P1-2413		Sa.	13.01. - 16.03.2024	12.45 - 13.30 Uhr	9x	€ 121,50
P1-2414		Sa.	13.01. - 16.03.2024	13.30 - 14.15 Uhr	9x	€ 121,50
P1-2415		Sa.	13.01. - 16.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	9x	€ 121,50
P1-2416		Sa.	13.01. - 16.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	9x	€ 121,50
Jahrgänge 2016 und älter	2016 und älter					
P1-2417 > 2016		Mo.	08.01. - 18.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00

Osterferien

Schwimmerlern Phase 1						
P1-2418		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	08.00 - 08.45 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2419		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	10.00 - 10.45 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2420		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	10.00 - 10.45 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2421		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	11.00 - 11.45 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2422		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2423		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2424		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2425		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P1-2426		Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00

Kursblock 2

Schwimmerlern Phase 1						
P1-2427		Mo.	08.04. - 01.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2428		Mo.	08.04. - 01.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2429		Mo.	08.04. - 01.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2430		Mi.	10.04. - 03.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2431		Mi.	10.04. - 03.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2432		Mi.	10.04. - 03.07.2024	17.30 - 18.15 Uhr	12x	€ 162,00
P1-2433		Do.	11.04. - 04.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2434		Do.	11.04. - 04.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2435		Do.	11.04. - 04.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	11x	€ 148,50
P1-2436		Fr.	12.04. - 05.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2437		Fr.	12.04. - 05.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2438		Sa.	13.04. - 06.07.2024	11.45 - 12.30 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2439		Sa.	13.04. - 06.07.2024	12.45 - 13.30 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2440		Sa.	13.04. - 06.07.2024	13.30 - 14.15 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2441		Sa.	13.04. - 06.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	13x	€ 175,50
P1-2442		Sa.	13.04. - 06.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	13x	€ 175,50
Jahrgänge 2016 und älter	2016 und älter					
P1-2443 > 2016		Mo.	08.04. - 01.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	12x	€ 162,00

Programm 1.HJ 2024

Schwimmerlernung Phase 2

Die in Phase 1 erlernten Fähigkeiten werden weiter gefestigt. Mit der verbesserten Beinschlagbewegung und der zunehmenden Wassersicherheit erlernen die Kinder:

- die Atemtechnik des Brustschwimmens mit dem regelmäßigen Anheben des Kopfes in der Einatemphase und der Ausatemphase mit Gesicht im Wasser
- den Wechselbeinschlag des Kraulschwimmens in Rücken- und Bauchlage, der die Basis der Wechselschlagtechniken bildet
- neue Sprung- und Tauchfähigkeiten

Kursblock 1					
P2-2401	Mi.	10.01. - 20.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2402	Mi.	10.01. - 20.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2403	Do.	11.01. - 21.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2404	Do.	11.01. - 21.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2405	Do.	11.01. - 21.03.2024	15.45 - 16.30 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2406	Do.	11.01. - 21.03.2024	16.45 - 17.30 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2407	Fr	12.01. - 22.03.2024	14.30 - 15.15 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2408	Fr.	12.01. - 22.03.2024	15.30 - 16.15 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2409	Sa.	13.01. - 16.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	9x	€ 121,50

Osterferien					
P2-2410	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	11.00 - 11:45 Uhr	10x	€ 135,00
P2-2411	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00

Kursblock 2					
P2-2412	Mi.	10.04. - 03.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	12x	€ 162,00
P2-2413	Mi.	10.04. - 03.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	12x	€ 162,00
P2-2414	Do.	11.04. - 04.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2415	Do.	11.04. - 04.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2416	Do.	11.04. - 04.07.2024	15.45 - 16.30 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2417	Do.	11.04. - 04.07.2024	16.45 - 17.30 Uhr	11x	€ 148,50
P2-2418	Fr	12.04. - 05.07.2024	14.30 - 15.15 Uhr	13x	€ 175,50
P2-2419	Fr.	12.04. - 05.07.2024	15.30 - 16.15 Uhr	13x	€ 175,50
P2-2420	Sa.	13.04. - 06.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	13x	€ 175,50

Programm 1.HJ 2024

Schwimmerlernung Phase 3

In der Phase 3 werden die Schwimmfähigkeiten deutlich verbessert:

- Festigung und Verbesserung der Brustschwimmtechnik
- Erlernung des Rückenschwimmens mit Wechselbeinschlag und -armzug
- Erlernung des Kraulschwimmens in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und alternierender Armbewegung
- Steigerung der Schwimmstrecke, sowie der Sprung- und Tauchfähigkeiten
- die Abnahme Schwimmabzeichen Bronze sollte für einzelne Kinder möglich sein

Kursblock 1					
P3-2401	Mi.	10.01. - 20.03.2024	17.30 - 18.15 Uhr	11x	€ 148,50
P3-2402	Do.	11.01. - 21.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00
P3-2403	Fr.	12.01. - 22.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00

Osterferien					
P3-2404	Sa/Mo/Di/Mi/Do/Di/Mi/Do/Fr/Sa	23.03. - 06.04.2024	08.00 - 08.45 Uhr	10x	€ 135,00

Kursblock 2					
P3-2405	Mi.	10.04. - 03.07.2024	17.30 - 18.15 Uhr	12x	€ 162,00
P3-2406	Do.	11.04. - 04.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	11x	€ 148,50
P3-2407	Fr.	12.04. - 05.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	13x	€ 175,50

Programm 1.HJ 2024

Schwimmerlernung Phase 4

In der Phase 4 erreichen die Kinder die letzte Stufe unseres Schwimmerlernungsangebotes:

- Verbesserung der drei Schwimmtechniken des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens
- Verbesserung der Tauchfähigkeiten und -leistungen
- Sprünge vom 1- und 3-Meterbrett
- Steigerung der konditionellen Fähigkeiten mit dem Ziel das Silber- und/oder Goldabzeichen zu erlangen

Kursblock 1					
P4-2401	Do.	11.01. - 21.03.2024	14.45 - 15.30 Uhr	10x	€ 135,00
P4-2402	Fr.	12.01. - 22.03.2024	16.30 - 17.15 Uhr	10x	€ 135,00

Kursblock 2					
P4-2403	Do.	11.04. - 04.07.2024	14.45 - 15.30 Uhr	11x	€ 148,50
P4-2404	Fr.	12.04. - 05.07.2024	16.30 - 17.15 Uhr	13x	€ 175,50