



Herbstferien 2025

## Schwimmkurse für Kinder & Kraulcourse für Erwachsene

Endlich ist es so weit und es gibt wieder eine Chance für die **Schwimmanfänger ab 5 Jahren**, die Schwimmfähigkeit sowie für **Erwachsene** und Kinder das **Kraulschwimmen** zu erlernen, ihren Schwimmstil zu verbessern oder das nächste Abzeichen zu erreichen.

Hierfür biete ich **vier Intensivkurse für Kinder und einen Intensivkurs für Erwachsene in den Herbstferien** an. Die Kurse werden an den folgenden Tagen im **Hallenbad in Gerlingen** stattfinden:

	Anfängerkurs Kinder 1	Anfängerkurs Kinder 2	Bronze/Silber Kinder 3	Silber/Gold/Kraul Kinder 4	Kraulkurs 1 Erwachsene
Montag 27.10.2025	13:20 – 14:00 Uhr	14:00 – 14:40 Uhr	14:40 – 15:20 Uhr	15:20 – 16:00 Uhr	16:00 – 16:40 Uhr
Dienstag 28.10.2025	9:00 – 9:40 Uhr	9:40 – 10:20 Uhr	10:20 – 11:00 Uhr	11:00 – 11:40 Uhr	11:40 – 12:20 Uhr
Mittwoch 29.10.2025	9:00 – 9:40 Uhr	9:40 – 10:20 Uhr	10:20 – 11:00 Uhr	11:00 – 11:40 Uhr	11:40 – 12:20 Uhr
Donnerstag 30.10.2025	9:00 – 9:40 Uhr	9:40 – 10:20 Uhr	10:20 – 11:00 Uhr	11:00 – 11:40 Uhr	11:40 – 12:20 Uhr

Die Wasserzeit der Kurse beträgt **40 Minuten**. Für die aufgeführten Kurse können Sie ab sofort Ihre Kinder / sich selbst **unabhängig von der Warteliste** anmelden:

Die **Anmeldung** erfolgt über **eine E-Mail an [schwimmkurse.jahn@gmail.com](mailto:schwimmkurse.jahn@gmail.com)** mit folgenden Informationen:

- **Namen des Kindes / von Ihnen**
- **Alter des Kindes**
- **Schwimmfähigkeit**
- **Kursauswahl**

Die **Kosten** für die Intensivkurse setzen sich wie folgt zusammen:

EUR 16,50     à 40 min Schwimmunterricht  
EUR 5,00     Umlage Hallengebühr + Abzeichen

---

EUR 21,50     pro Schwimmkurstag x 4 Tage = EUR 86,00 für den gesamten Kurs

Der Betrag von **EUR 86,00** ist **bis zum 25.10.2025** auf folgendes **Konto** zu überweisen. Bitte verwenden sie den **vollständigen Namen Ihres Kindes als Verwendungszweck**.

IBAN: DE32 6039 0300 0114 9370 01  
BIC: GENODES1LEO  
Volksbank Leonberg-Strohgäu eG

Hinzu kommt der **Eintritt** von **EUR 3,30 (ermäßigt) / EUR 4,80 (Erwachsene)**, der vor jedem Eintritt **am Kassenautomaten zu bezahlen** ist.

In dem **Kraulkurs inkl. Schwimmstilanalyse** erlernen **Erwachsene** folgende **Fähigkeiten**:

- Sauberen Schwimmstil in Brust und Rücken
- Kraulbeine-Technik
- Kraularme-Technik
- Atemtechniken beim Kraulen
- Kondition
- förderliche Kraft- und Dehnübungen für das Schwimmen
- weitere Wünsche dürfen gerne mitgebracht werden

In den **Anfängerkursen** erlernen die **Kinder** folgende **Fähigkeiten**:

- Wassergewöhnung (Liedschlag bei Wasserkontakt, Spritzen)
- Brustbeinschlag
- Brustarmzug
- Koordination Arme & Beine
- Sprung ins Wasser
- Tauchen (brusttief)
- Anfänge Kraulbeinschlag

In den **Fortgeschrittenenkursen (Bronze/Silber/Gold) für Kinder** liegt der Fokus auf dem Rückenschwimmen (Brust & Rückenkraul), (Strecken-) Tauchen, Kopfsprung und dem Kraulschwimmen.

Alle **Hilfsmittel** (Schwimmgurt, -nudel, -brett, Tauchring, etc.) werden von mir zur Verfügung gestellt. Schwimmbrillen dürfen gerne mitgebracht werden (bitte keine Taucherbrillen) oder können bei mir ausgeliehen werden.

Ihr Kind benötigt lediglich ein Handtuch und Duschgel (ggf. Badelatschen).

Ich freue mich darauf, den Kindern die Leidenschaft am Schwimmen und die Sicherheit im Wasser beizubringen, sowie die Schwimmfähigkeit der Kinder und Erwachsenen auszubauen.

## **Sabrina Jahn**

(aktive Rettungs- und Wettkampfschwimmerin)