

Informationen zu den Schwimmkursen



Eigenbetrieb
Kommunale Dienste
Bad Orb

Vorbereitungskurs Freischwimmer

- **Voraussetzung: Seepferdchen**
- Vermittelt werden:
 - Vertiefung Schwimmtechnik Brustschwimmen und Rückenlage
 - Tauchen
 - Sprung aus 1 Meter Höhe
 - Baderegeln
- Mitzubringen sind:
 - Handtuch/Bademantel
 - Ggf. Badelatschen
 - Bei schlechtem Wetter: warme Kleidung
 - Gute Laune 😊

Treffpunkt: vor der Treppe zum Mehrzweckbecken (aus Richtung Eingang kommend)

Anfängerkraulkurs

- **Voraussetzung: Sicheres Schwimmen**
- Vermittelt wird:
 - Armarbeit
 - Beinschlag
 - Atmung



Ziel des Kurses ist es die Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen mehrere Bahnen im Kraulstil zurückzulegen.

- Empfehlung: Besorgen sie sich Hallenflossen, damit wird das Erlernen des Kraulbeinschlags leichter
- Wetterangepasste Ausrüstung/Kleidung bei schlechtem Wetter

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn vor dem Schwimmbadeingang

Kraulkurs für Fortgeschwommene

- **Voraussetzung: Basis Kenntnisse des Kraulstils**

Ziel des Kurses ist es Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten der Kraultechnik zu vertiefen.

Auf Wunsch können Basis Kenntnisse weiterer Schwimmtechniken vermittelt werden.

Treffpunkt: vor der Treppe zum Mehrzweckbecken aus Richtung Eingang kommend / Bei starkem Besucherandrang werden Sie am Eingangsbereich abgeholt.

