

TRIATHLONKURSE

Vom Anfänger bis zum Profi. Die neuen Triathlonkurse bieten für jedes Leistungsniveau den idealen Einstieg. Trainiert wird auf der 25m und 50m Bahn.

Für Jugendliche und Erwachsene

TRIATHLON AUFBAUKURS

Technikübungen, Verbesserung von Bewegungsmustern, Koordination, Wasserlage, kontrollierten Atmung und Sensibilisierung der koordinativen Fähigkeiten. Ferner werden Serien im Ausdauerbereich (GA I/BZ 2) und ein kleiner Test zu Beginn und Ende des Kurses geschwommen

TRIATHLON FORTGESCHRITTENE

Trainingsstrecke je Einheit um die 2000m. Serien im Ausdauerbereich (GA I und GA II/BZ 2 und BZ4), lange Serien mit Paddles und Pullboy, Test. Geeignet für ambitionierte Teilnehmer an Triathlonwettkämpfen.



Unsere Kurse finden in verschiedenen Hallenbädern von NürnbergBad statt.

Nähere Informationen über Ort, Teilnehmerzahl und Gebühren der jeweiligen Kurse erfahren Sie auf unserer Website www.nubad-flipper.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0911 58 08 330

Die Kursanmeldung ist nur online oder telefonisch möglich!

Grafik: www.grafik-nach-mass.de

WWW.NÜBAD-FLIPPER.DE

Herausgeber:
Schwimmschule Flipper
Köstlbach 25
92353 Postbauer Heng



Telefon: +49 911 58 08 330
E-Mail: buero@nubad-flipper.de
www.nubad-flipper.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag
9:00 bis 13:00 Uhr

Eine Kooperation mit
der Stadt Nürnberg
Eigenbetrieb NürnbergBad



Bild: Rainer Kadner/Luce Kadner-Lauer und mr.markin - fotolia.com



NÜBAD-FLIPPER E.V.

NÜRNBERG



Schwimmkurse jetzt auch online buchen!

Kursbuchung auf unserer Website:

WWW.NÜBAD-FLIPPER.DE



**NOCH MEHR
KURSE IM
ANGEBOT!**

MUTTER/VATER-BABY-SCHWIMMEN, 4 BIS 18 MONATE

Im engen Kontakt mit den Eltern werden Babys spielerisch an das Wasser gewöhnt. Im Mittelpunkt steht die Freude der Kinder und Eltern am Aufenthalt im Wasser.

In Form von lustigen Spielen wird der sichere Aufenthalt mit und ohne Auftriebsmittel geübt, unter anderem z.B. Versteckspiele, Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen, Sprünge, Wasserspritzen, etc.

Bemerkung:

Dies ist ein Eltern-Kind-Kurs, d.h. die Begleitperson ist bei ihrem Kind mit im Wasser und hat hierfür die Aufsicht.

KLEINKINDSCHWIMMEN VON 2 BIS 4 JAHREN

In Form von lustigen Spielen wird der sichere Aufenthalt mit und ohne Auftriebsmittel geübt, unter anderem z.B. Versteckspiele, Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen, Sprünge, Wasserspritzen, etc.

Im Einzelnen:

- Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel
- Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage
- Atemanhalt- und Tauchübungen
- Springen und Aufgefangen werden
- Grobe Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb

Bemerkung:

Dies ist ein Eltern-Kind-Kurs, d.h. die Begleitperson ist bei ihrem Kind mit im Wasser und hat hierfür die Aufsicht.

VORBEREITUNG ZUM SCHWIMMEN LERNEN, KINDER AB 4 JAHREN MIT ELTERNTEIL

In Form von lustigen Spielen werden die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen erlernt.

Im Einzelnen:

- Gleitübungen mit und ohne Hilfsmittel
- Schwebübungen in Bauch- und Rückenlage
- Atemanhalt- und Tauchübungen
- Selbstständige Sprünge aus dem Sitz, aus der Hocke und im Stand
- Bewegungsformen für Arm- und Beintrieb

Bemerkung:

Die Kinder erhalten zum Abschluss des Kurses das Schwimmbzeichen „Flipper“ mit ihrer individuellen Leistung.

ANFÄNGERSCHWIMMKURSE AB 4 JAHREN

Die Teilnehmer erlernen die Fertigkeit, kurze Strecken auch im tiefen Wasser zu bewältigen. Dieser Kurs dient in erster Linie der Selbststretung. Die Kinder können das „Seepferdchen“ erwerben.

Im Einzelnen:

- Erlernen der Schwimm-Grundbewegungen, vorzugsweise Brustschwimmtechnik
- Einfache Sprünge aus der Hocke und im Stand
- Tauchübungen im Nichtschwimmerbecken

SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE OHNE SEEPFERDCHEN

Im Schwimmen fortgeschrittene Kinder ohne den „Seepferdchen“-Kurs werden an das Bewältigen von längeren Strecken im Tiefwasser heran geführt und das Tauchen in 2 m Tiefe wird geübt. Es besteht die Möglichkeit, das „Seepferdchen“ und den „Seeräuber“ (100 m Schwimmen) zu erwerben.

SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE MIT SEEPFERDCHEN

Die Kenntnisse aus dem „Seepferdchen“-Kurs werden gefestigt. Nun gilt es längere Strecken im Tiefwasser zu bewältigen. Tauchen in 2 m Tiefe wird geübt. Es besteht die Möglichkeit, den „Seeräuber“ (100 m Schwimmen) und den „Freischwimmer“/DJSP Bronze (200 m Schwimmen) zu erwerben.

RÜCKEN- & KRAULSCHWIMMKURS (AB DJSP BRONZE)

Wir bereiten uns auf die Prüfungen zum Jugendschwimmbzeichen Silber vor. Es wird der Wechselbeinschlag, die Kopfhaltung, die Atemtechnik beim Kraulschwimmen gelernt und die stabile Wasserlage verbessert. Neben der Festigung der Brustschwimmtechnik finden Übungen in Rückenkrault und Kraul statt.

SCHWIMMKURS FÜR FRAUEN

Die Teilnehmerinnen (ab 15 Jahre) lernen kurze Schwimmstrecken zu bewältigen. Sie erlernen die Schwimm-Grundbewegungen, vorzugsweise Brustschwimmtechnik sowie Gleit- und Tauchübungen.

Der Kurs ist ausschließlich für Damen reserviert!

Von 8:15 – 9:00 Uhr findet der Kurs in einem „geschlossenen Rahmen“ im Saunabecken des Südstadtbad. statt (Anfängerkurs!); von 9:00 – 9:45 Uhr im öffentlichen Nichtschwimmerbecken (Fortgeschrittene!).

ANFÄNGERSCHWIMMEN GRUNDKURS ERWACHSENE

Die Teilnehmer erlernen die Fertigkeit, kurze Schwimmstrecken zu bewältigen. Erlernen der Schwimm-Grundbewegungen, vorzugsweise Brustschwimmtechnik sowie Gleit- und Tauchübungen. Die Ausbildung erfolgt im Nichtschwimmerbecken.

Im Einzelnen:

- Wassergewöhnung
- Vertraut werden mit Auftriebshilfen
- Tauch- und Gleitübungen im Nichtschwimmerbecken
- Erlernen der Schwimm-Grundbewegung vorzugsweise Brustschwimmtechnik

Bemerkung: Das Erreichen des Kurszieles kann nicht garantiert werden. Der Kurs ist für Damen und Herren, junge Erwachsene und Erwachsene bis ins Seniorenalter gedacht. Die Ausbildung erfolgt im Nichtschwimmerbecken mit einer Einstiegstiefe von 60 cm bis zu einer maximalen Tiefe von 1,30 m.

Mindestalter 15 Jahre

KRAULSCHWIMMEN GRUNDKURS

Erlernen der Kraulbewegung in der Grundform im Nichtschwimmerbecken; Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

Mindestalter 15 Jahre

KRAULSCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

„Kraulschwimmen für Fortgeschrittene“ baut auf den Kurs „Kraulschwimmen Grundkurs“ auf und ist für alle, die ihre Kraulschwimmtechnik verbessern und ihre Ausdauer steigern wollen.

Der Kurs findet im Schwimmerbecken statt.

Mindestalter 15 Jahre