

Bronzeschwimmkurs

Ihr Kind hat mit Erfolg das Seepferdchen geschafft ? Nun ist es Zeit das Schwimmen weiter auszubauen.

In dem Kurs erlernt ihr Kind alles was für das Bronze Abzeichen benötigt wird.

- **Sprung kopfwärts vom Beckenrand.**
- **15 Minuten am Stück Schwimmen und in der Zeit 200 m zurücklegen.**
- **150m in Bauch – oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart.**
- **50 m in der anderen Körperlage (Wechseln der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten.**
- **Einmal 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes z.B. Tauchring.**
- **Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m Brett**
- **Kenntnis von Baderegeln**

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten mit 4 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 199 € pro Person.

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.

Ich freue mich schon sehr auf Sie!

Mit patsch nassen Grüßen

Fit & Fun

Wassersport und Schwimmkurse

Vanessa Beckstett