

KURSANGEBOTE IM WASSER



wormser
sportbäder



SPORT- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

Sie haben Ihre sportlichen Ziele bereits gesetzt und wollen Ihre Freizeit aktiv verbringen, etwas für Ihre Gesundheit oder Ihre persönliche Fitness tun - oder einfach mal so richtig entspannen?



Die Wormser Sportbäder verfügen über ein großes Kursangebot. Für alle, die sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten, ist hier das Richtige dabei.

Gute Gründe für Schwimmen und AquaFitness

- kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining
- rücken- und gelenkschonend durch den Auftrieb des Wassers
- trainiert die Balance und Koordination
- hoher Kalorienverbrauch (je nach Intensität bis zu 400 kcal pro 30 min), auch bedingt durch die Wärmeabgabe des Körpers an das Wasser
- sehr geringe Verletzungsgefahr
- Wasserdruck bewirkt einen Massageeffekt auf die Haut, der die Gewebedurchblutung und -straffung fördert

Neugierig geworden? Dann stöbern Sie doch in unserem umfangreichen Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christiane Brandt

Sport- und Gesundheitsmanagerin

06241 8536983 | christiane.brandt@worms.de



KURSANGEBOTE IM WASSER

ABTAUCHEN **ABSCHALTEN** **AUFTANKEN**

AquaKurse

- AquaBeBoard
- AquaCycling
- AquaFit
- AquaFit Latino Dance
- AquaFit Vario
- AquaJogging
- AquaPower
- AquaStep

AquaSpezialangebot für Senioren:

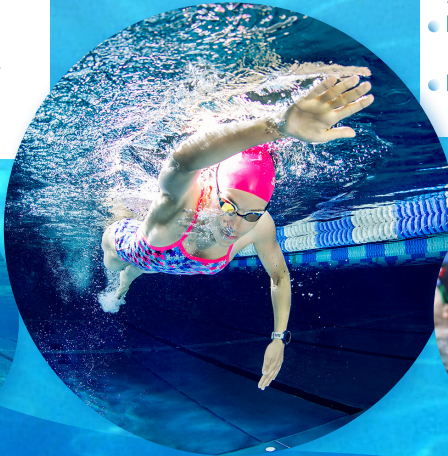
- AquaSenior Fit

Kurse für Erwachsene

- Schwimmen Anfänger
- Kraulen

Kurse für Kinder

- Babyschwimmen
- Bambinischwimmen
- Bambinischwimmen Plus
- Kinderschwimmen Anfänger Stufe I
- Kinderschwimmen Anfänger Stufe I Plus
- Kinderschwimmen Anfänger Stufe II
- Kinderschwimmen Fortgeschrittene



KURSBESCHREIBUNG

AQUA BEBOARD

Floating Fitness wird zum neuen Trendsport auf dem Wasser, auch im Wormser Heinrich-Völker Bad sind die BeBoards fester Bestandteil des Kursangebots. BeBoard ist das optimale Training für Herz, Kreislauf und Kraft. Das 30-minütige Kurzworkout bringt Sie in Schwung, vertreibt das Mittagstief und macht Sie garantiert fit für die zweite Tagesrunde. Wir unterscheiden zwei verschiedene Kurskonzepte:

BeBoard Active

Ein schnelles, explosives Herz-Kreislauftraining zum Muskelaufbau sowie zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Das perfekte Cardiotraining mit dem Extraboost für die Tiefenmuskulatur.

BeBoard Corelax

Weiche, konzentrierte Bewegungen, basierend auf Übungen aus Pilates, Yoga und dem CoreTraining. Hierbei werden gezielt Rumpf und Wirbelsäule gestärkt sowie das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert.

Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 30 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms

10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE



KURSANGEBOTE IM WASSER

AQUACYCLING

Beim AquaCycling, dem Radfahren auf speziellen Rädern im Wasser, haben Sie die Möglichkeit sämtliche Muskelpartien gelenkschonend zu trainieren und sich rundum fit zu halten. Im Gegensatz zum schweißtreibenden Radeln auf dem Trockenen verspüren Sie beim AquaCycling weniger Anstrengung und verbrennen trotzdem doppelt so viel Fett. Nebenbei wird das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Art und Weise gestärkt.

Freuen Sie sich auf ein effektives und abwechslungsreiches Training.



Kursdauer:

6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten

Kursort:

Heinrich-Völker-Bad

Alzeyer Str. 111

67549 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Bitte bringen Sie zu dem Kurs AquaSchuhe mit, damit Sie einen sicheren Halt auf den Pedalen haben.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

AQUAFIT

AquaFitness trainiert vor allem Herz und Gefäße, es ist gelenkschonend, bekämpft Rückenschmerzen, fördert die Beweglichkeit und strafft die Muskulatur. Beim AquaFitness wird eine positive Wirkung sowohl in der Prävention, als auch in der Nachsorge erzielt. Aqua Fitness ist leicht erlernbar und daher geeignet für Jung und Alt, vom Untrainierten bis zum Spitzensportler.

Dieses Training ermöglicht allen im eigenen persönlichen Level zu trainieren. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist das Training sehr abwechslungsreich und macht vor allem viel Spaß.

Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 30 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad

Alzeyer Str. 111

67549 Worms

oder:

Geschwister-Scholl-Schule (kein Publikumsverkehr!)

Elisabeth-Groß-Platz 1

67547 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSANGEBOTE IM WASSER

AQUAFIT LATINO DANCE

AquaFit Latino Dance ist das abwechslungsreiche Training im Wasser, voller Variationen und mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Verschiedene Elemente aus Samba, Salsa, Merengue und anderen Tänzen bringen den Körper in Form. Das bringt nicht nur neue Energie, sondern verbrennt jede Menge Kalorien.

AquaFitness trainiert vor allem Herz und Gefäße, es ist gelenkschonend, bekämpft Rückenschmerzen, fördert die Beweglichkeit und strafft die Muskulatur. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist das Training sehr abwechslungsreich und macht vor allem viel Spaß.



Kursdauer:

6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten

Kursort:

Geschwister-Scholl-Schule

(kein Publikumsverkehr!)

Elisabeth-Groß-Platz 1

67547 Worms

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

AQUAFIT VARIO

AquaFit Vario ist der optimale Kurs für diejenigen, die sich nicht für ein Kursprofil entscheiden können oder die Vielfalt suchen. Beim AquaFit Vario werden Elemente aus AquaFit, -Latino Dance und -Step kombiniert. So wird der Kurs besonders kreativ und interessant. Das Training bleibt auch hier gelenkschonend und ist leicht erlernbar. Wer also die Abwechslung liebt, ist in diesem Kurs sehr gut aufgehoben. Der Kurs findet in privater Atmosphäre im Geschwister-Scholl-Bad statt.

Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten

Kursort: Geschwister-Scholl-Schule
(kein Publikumsverkehr!)
Elisabeth-Groß-Platz 1
67547 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSANGEBOTE IM WASSER

AQUAJOGGING

Beim AquaJogging handelt es sich, um Laufen im tiefen Wasser, durchgeführt mit einem speziellen AquaGürtel. Dieser gibt Auftrieb und stabilisiert den Bereich der Lendenwirbelsäule. Der Kurs eignet sich für alle, die in einem fordernden Ganzkörpertraining ihre Kondition und Kraftausdauer völlig gelenkschonend und schwerelos trainieren und verbessern möchten. Durch die gleichzeitigen und regelmäßigen Bewegung von Armen und Beinen im normalen Bewegungsrhythmus, werden die Muskeln auf der einen Seite trainiert, aber auch gleichzeitig Verspannungen vor allem im Rückenbereich gelöst.

Die schonenden Bewegungen gegen den Wasserwiderstand sorgen für überraschend gute Trainingseffekte. AquaJogging ist damit ein beliebter Fitness- und Gesundheitssport.



Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten
Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms

10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

**Das AquaJogging findet im tiefen Becken Heinrich-Völker-Bad statt.
Der AquaGürtel wird gestellt.**

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

AQUAPOWER

AquaPower ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining im Wasser. Es enthält Elemente aus Aqua Fitness, Aqua Jogging und Kickboxen. Sie trainieren sowohl im brusthohen als auch im tiefen Wasser. AquaPower dient der Kräftigung der Muskulatur, dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und der Straffung des Bindegewebes.

Bei Übungen zur Figurformung trainieren Sie Arme, Beine, Bauch und Po und verbessern damit auch ihre Kraft, Kondition, Ausdauer und Flexibilität.

AquaPower Kurse sind geeignet für sportliche Menschen, die intensiv im Wasser trainieren wollen und ein anstrengendes Training bevorzugen.

Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad

Alzeyer Str. 111

67549 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSANGEBOTE IM WASSER

AQUASTEP

AquaStep ist ein echter Allrounder: Das Workout verbrennt Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper!

Das Trainingsgerät ist der Step, eine Plattform, mit deren Hilfe kontinuierliche, tretende Rauf-Runter-Bewegungen durchgeführt und das Treppenlaufen im Wasser nachgeahmt wird. Die Vorteile zur Step-Aerobic an Land liegen darin, dass die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers und die Gewichtsreduzierung des eigenen Körpers enorm entlastet werden. Dieser Kurs findet im Flachwasser statt und ist daher auch für Nichtschwimmer geeignet.

Unsere erfahrenen Referenten, das warme Wasser und die Atmosphäre des Schwimmbades werden Ihnen gefallen. Es gibt keinen Publikumsverkehr!



Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten
Kursort: Geschwister-Scholl-Schule
Elisabeth-Groß-Platz 1
67547 Worms

10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

AQUASENIOR FIT

Mit dem AquaSenioren Fit erhalten Sie sich Ihre Vitalität und Gesundheit. Gerade im zunehmenden Alter ist kontinuierlicher Sport wichtig, um die Muskulatur zu erhalten. Der Kurs bietet Ihnen ein regelmäßiges und äußerst effektives Gesundheitstraining an. Sie erwarten eine Kombination aus Wassergymnastik, AquaFit und AquaJogging. Zielgruppe sind gesunde Menschen ab 60 Jahren.

Auf rücken- und gelenkschonende Weise können die eigenen Leistungsgrenzen entdeckt und die Balance zwischen geistiger und körperlicher Belastung in geselliger Runde gefunden werden.

Kursdauer: 6 bzw. 8 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad

Alzeyer Str. 111

67549 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSANGEBOTE IM WASSER

SCHWIMMEN FÜR **ERWACHSENE ANFÄNGER**

Im Schwimmkurs für Erwachsene Anfänger werden Sie in angenehmer Atmosphäre an das Element Wasser herangeführt. Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Voraussetzungen wird die Technik des Brustschwimmens erlernt.

Wichtig ist zunächst die Angst zu überwinden und an die eigene Fähigkeiten zu glauben. Mit fortschreitendem Kurs werden Sie spüren, wie gut Sie das Wasser tragen kann, sobald Sie es zulassen.

Der Kurs findet erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt.



Kursdauer: 8 Termine à 45 Minuten
Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms

10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

KRAULEN ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

Unter Anleitung erfahrener Schwimmtrainer erlernen Sie die Grundtechniken des Kraulschwimmens. Voraussetzung für den Anfänger Kraulkurs ist ein sicheres Bauch- und Rückenschwimmen.

Wer bereits das Kraulschwimmen beherrscht, jedoch die Technik verfeinern möchten um Ausdauer, Kraft und Geschwindigkeit zu verbessern, der ist im Aufbau Kraulkurs genau richtig.

Der Kurs findet im 50m-Schwimmbecken im Heinrich-Völker-Bad statt.

Kursdauer: 8 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms



10% Ermäßigung ist für Besitzer einer zum Kurs gültigen Jahreskarte oder EWR-Sparkarte möglich.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gesunde Fitnessseinheiten im Wasser!

Sonderkonditionen „Firmenbadekarten“

Für nur 4,00 Euro (statt 5,00 Euro) können Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas Gutes tun. Ob Sie die Karten zu dem vergünstigten Preis an die Mitarbeiter weiterverkaufen oder sie zum Schwimmen einladen liegt ganz bei Ihnen. Die Eintrittskarten können sowohl im Heinrich Völker Bad als auch im Paternusbad erworben werden.

Aqua Fitness Kurse

Einige Arbeitgeber unterstützen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, indem sie Kursgebühren für den Aqua-Fitness Kurs teilweise oder ganz erstatten. Gerne stellen wir Ihnen als Betrieb hierfür eine Gutschrift zur Nutzung von Aqua Kursen aus.

Entsprechend § 8 Abs. 3 EStG sind Einnahmen, die nicht aus Geld bestehen bis zu 44,00 Euro im Monat steuerfrei.

Firmenfitness Individuell

Auf Wunsch kreieren wir das auf Ihr Unternehmen optimal zugeschnittene Aqua-Fitness Programm – gerne auch als Tagesprogramm. Ab Herbst ist die Kombination mit Trockenkurse möglich. Gerade wenn Ihre Mitarbeiter häufig über Rücken und Gelenkschmerzen klagen, sind unsere Kurse optimal. Denn Training Wasser ist gelenkschonend und vom Schwierigkeitsgrad individuell steuerbar. Solche Angebote liegen im betrieblichen Interesse und können daher steuerfrei vom Unternehmen finanziert werden.

**Wir beraten Sie gerne persönlich über unsere vielfältigen Angebote und Möglichkeiten.
Christiane Brandt | 06241/8536983**

SCHWIMMKURSE – FIT IM WASSER VON ANFANG AN

Kinder sollten so früh wie möglich Schwimmen lernen. Nicht nur, dass es Kindern Spaß macht zu schwimmen, es ist dient auch der Sicherheit. Die Wormser Sportbäder haben ein umfangreiches Kursprogramm im Angebot, das den Kindern das Erlebnis Wasser mit Spaß und Freude an Bewegung näher bringt.

Wir wollen unsere Kinder fördern aber nicht überfordern, daher sind alle Kurse pädagogisch und inhaltlich aufeinander aufgebaut.

Beim Babyschwimmen und Bambinischwimmen geht es mehr um Spiel und Spaß sowie allgemeine Wassergewöhnung. Wasserscheuen Kindern wird die Angst vor dem Element Wasser genommen und erste Reaktionen (Luft anhalten beim Untertauchen) werden eingeübt.

Das Bambinischwimmen Plus bereitet Kinder ab vier Jahre schon gezielt auf das Schwimmen für Kinder Anfänger Stufe I vor, welches ab dem 5. Geburtstag besucht werden kann. Alle Kinder, die im Anfängerschwimmen die Übungen des Seepferdchens noch nicht ganz geschafft haben, holen dies im Schwimmen für Anfänger Stufe 1 plus nach. Die ersten Schwimmerfahrungen werden im Anfänger Stufe 2 weiter ausgebaut so dass beim Schwimmkurs für Kinder Fortgeschrittene weitere Schwimmabzeichen erreicht werden können.

Weitere Infos zu den Kursen erhalten Sie auf den Folgeseiten.

Wir freuen uns auf unsere kleinen Wasserratten!

KURSANGEBOTE IM WASSER

BABYSCHWIMMEN (3. - 18. MONAT)

Babyschwimmen ist der Klassiker unter den Frühförderprogrammen und erfreut sich nach wie vor höchster Beliebtheit. Die Entwicklungsförderung durch neue Bewegungsreize, die Bewegung im dreidimensionalen Raum (sonst für Babys noch nicht möglich), Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mutter und Vater aufbauen, all das sind die einzigartigen Vorteile des Babyschwimmens. Erleben sie, wie viel Freude Ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie ruhig eine Babyschwimmstunde mit Eltern und Babys ablaufen kann. Unsere erfahrenen Referenten, das warme Wasser (30° bis 32°C) und die Atmosphäre des Schwimmbades werden Ihnen gefallen. Am vorletzten Kurstag besteht nach Absprache die Möglichkeit, ein Erinnerungsfoto anfertigen zu lassen. Die Konditionen hierzu erfragen Sie bitte direkt bei der Tauchschule Ozeanic.

Kursdauer: 5 Termine à 45 Minuten
Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms

Der Eintritt für das am Kurs teilnehmende Elternteil ist im Kurspreis enthalten. Es kann jeweils nur ein Elternteil am Kurs teilnehmen. Bitte achten Sie auf entsprechende Badebekleidung des Kindes. Aqua Windeln können bei Bedarf im Tauchshop Ozeanic erworben werden.

10 % Rabatt auf die Jahreskarte ist möglich, wenn das begleitende Elternteil eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER-DE

KURSBESCHREIBUNG

BAMBINISCHWIMMEN (2 - 4 JAHRE)

In 5 Terminen und angenehm warmen Wasser werden die Kleinkinder an das Wasser gewöhnt. Ebenso dient der Kurs ideal dazu, um dem Kind die Angst vor dem Wasser zu nehmen. Durch das Erlernen des Tauchens und anderer Übungen soll das Element Wasser erlebt werden. Dieser Kurs stellt den idealen Anschluss an den Babyschwimmkurs (3. Monat - 18. Monat) her, ist aber nicht als Schwimmkurs anzusehen.

In Kooperation mit der Tauchschule Ozeanic besteht am vorletzten Kurstag die Möglichkeit, ein Erinnerungsfoto anfertigen zu lassen. Die Konditionen hierzu erfragen Sie bitte direkt bei der Tauchschule Ozeanic.

Kursdauer: 5 Termine à 45 Minuten
Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms



Der Eintritt für das am Kurs teilnehmende Elternteil ist im Kurspreis enthalten. Es kann jeweils nur ein Elternteil am Kurs teilnehmen.

Bitte bringen Sie Schwimmflügel für Ihr Kind mit und achten Sie auf entsprechende Badebekleidung des Kindes. AquaWindeln und Schwimmflügel können bei Bedarf im Tauchshop Ozeanic erworben werden.

10 % Rabatt auf die Jahreskarte ist möglich, wenn das begleitende Elternteil eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSANGEBOTE IM WASSER

BAMBINISCHWIMMEN PLUS (4 - 5 JAHRE)

In 8 Terminen und angenehm warmen Wasser im geschützten Rahmen der Geschwister Scholl Schule werden die Kindergartenkinder weiter an das Wasser gewöhnt. Im Kurs soll die Angst vorm Wasser genommen werden. Im Fokus stehen kleine Tauchübungen und Wasserspiele. Die Kinder werden von einem Elternteil begleitet. Dieser Kurs dient zur gezielten Vorbereitung auf den Anfängerkurs, der ab Vollendung des 5. Lebensjahres gebucht werden kann, ist aber nicht als Schwimmkurs anzusehen.



Kursdauer: 8 Termine à 45 Minuten
Kursort: Geschwister-Scholl-Schule
Elisabeth-Groß-Platz 1
67547 Worms

Der Eintritt für das am Kurs teilnehmende Elternteil ist im Kurspreis enthalten. Es kann jeweils nur ein Elternteil am Kurs teilnehmen. Bitte achten Sie auf entsprechende Badebekleidung des Kindes.

10 % Rabatt auf die Jahreskarte ist möglich, wenn das begleitende Elternteil eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN:

Wie melde ich mich für einen Kurs an?

Alle Kurse können über unsere Website WWW.WORMSER-BAEDER.DE gebucht werden.

Darf ich Elternteil mit zum Schwimmkurs?

Die Schwimmkurse Babyschwimmen, Bambinischwimmen und Babinischwimmen plus finden mit Teilnahme eines Elternteils statt. Bei Schwimmen für Kinder Anfänger Stufe 1 und folgende können Eltern bei der ersten Einheit mit ins Bad kommen. Bitte achten Sie auf die entsprechende Badebekleidung.

Ich kann an einer Einheit nicht teilnehmen, wo kann ich mich entschuldigen?

Die Kasse des Heinrich-Völker-Bades führt die Teilnehmerlisten. Über die Rufnummer 06241/97280 können Sie sich für die Kurseinheit entschuldigen.

Kann ich einen versäumten Termin nachholen?

Wir verweisen hierbei auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die auf unserer Homepage www.wormser-baeder.de hinterlegt sind.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

KURSANGEBOTE IM WASSER

KINDERSCHWIMMEN ANFÄNGER STUFE 1

In diesem Kurs für Nichtschwimmer werden die Kinder ab 5 Jahre durch spielerische Gestaltung mit dem Wasser vertraut gemacht. Tauchen, Gleiten, Paddeln, Springen und Gleichgewichtsübungen sollen die Kinder zum freudigen Umgang mit dem nassen Element anleiten. Bevorzugte Schwimmtechnik ist das Brustschwimmen. Erfahrungen in der Gruppe fördern die Persönlichkeitsentwicklung.

Das vorrangige Ziel des Kurses ist das Erlernen des Brustschwimmens und damit das Erlangen des Seepferdchen-Abzeichens. Kinder, die das Seepferdchen nicht schaffen, können dies nach Absprache mit den Trainern im Kurs „Kinderschwimmen Anfänger Stufe 1 Plus“ nachholen.

Kursdauer: 10 Termine à 45 Minuten | 2 Einheiten pro Woche (Mo + Do)

**Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms**

Die Kursteilnahme ist erst nach dem 5. Geburtstag möglich!

Aus pädagogischen Gründen können nur Kinder am Kurs teilnehmen, die zum Kursstart das 5. Lebensjahr vollendet haben. Die Kurstrainer sind angehalten, das Alter am ersten Kurstag zu prüfen. Sollte ein Kind diese Voraussetzung nicht erfüllen, wird es nicht zum Kurs zugelassen. Eine Erstattung der Kursgebühr ist in diesem Fall nicht möglich. Der Nachweis ist über die Vorlage, z.B. eines Kinderausweises oder über die Krankenversichertenkarte, möglich.

10% Ermäßigung ist möglich, wenn das Kind eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.



Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

KINDERSCHWIMMEN ANFÄNGER STUFE 1 PLUS

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits einen Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 1 besucht, aber das Schwimmabzeichen Seepferdchen noch nicht erhalten haben. Voraussetzung hierfür ist, dass das Kind 25 m ohne Angst im tiefen Wasser schwimmen kann.

Der Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 1 Plus vermittelt die Schwimmtechnik des Brustschwimmens und fördert die Ausdauer und das Tauchvermögen. Ziel ist es, nach den 5 Einheiten 25 m angstfrei im tiefen Wasser schwimmen zu können und somit das Schwimmabzeichen Seepferdchen abzulegen.

Beim Schwimmen unter professioneller Anleitung kommen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Kursdauer: 5 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms



Die Kursteilnahme ist erst nach dem 5. Geburtstag möglich!

Aus pädagogischen Gründen können nur Kinder am Kurs teilnehmen, die zum Kursstart das 5. Lebensjahr vollendet haben. Die Kurstrainer sind angehalten, das Alter am ersten Kurstag zu prüfen. Sollte ein Kind diese Voraussetzung nicht erfüllen, wird es nicht zum Kurs zugelassen. Eine Erstattung der Kursgebühr ist in diesem Fall nicht möglich. Der Nachweis ist über die Vorlage z.B. eines Kinderausweises oder über die Krankenversichertenkarte möglich.

10% Ermäßigung ist möglich, wenn das Kind eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

KURSANGEBOTE IM WASSER

KINDERSCHWIMMEN ANFÄNGER STUFE 2

Der Kinderschwimmkurs für Anfänger Stufe 2 legt den Schwerpunkt für alle Kinder, die ohne Hilfsmittel mindestens 50 m schwimmen können, auf das Heranführen von weiteren Schwimmtechniken. Das bedeutet die Kinder sollten mindestens das Abzeichen „Seepferdchen“ absolviert haben und regelmäßig schwimmen. Die bisherige Schwimmfähigkeit wird weiter ausgebaut und vor allem die Ausdauer und Tauchfähigkeit trainiert.

Beim freiwilligen Training für ein weiteres Schwimmabzeichen (Bronze) wird getaucht und vom Sprungturm gesprungen.

Die Abnahme von Schwimmabzeichen ist gegen Gebühr möglich.

Dieser Kurs kann auch mehrfach wiederholt werden, bis Ihr Kind die Voraussetzungen für den Kinderschwimmen Fortgeschrittene erfüllt.



Kursdauer: 5 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeyer Str. 111
67549 Worms

Wir möchten unsere Schwimmkinder fordern aber nicht überfordern

...nur so kann die Freude am Schwimmsport erhalten werden. Daher sollte Ihr Kind mindestens das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ absolviert haben. Sollte es länger nicht geschwommen sein, kann es vor Kursbuchung zur Einschätzung der bisherigen Schwimmfähigkeit im Rahmen eines Badbesuchs dem Schwimmmeister vorgestellt werden.

10% Ermäßigung ist möglich, wenn das Kind eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE

KURSBESCHREIBUNG

KINDERSCHWIMMEN FORTGESCHRITTENE

Jetzt ist es Zeit für das 50 m Becken! Im Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene sollten die Kinder ohne Hilfsmittel mindestens 100-200 m schwimmen können. Die bereits erlernten Schwimmtechniken werden genau wie Ausdauerleistung und die Tauchfähigkeit weiter ausgebaut und trainiert.

Beim freiwilligen Training für ein weiteres Sportabzeichen (Bronze oder Silber) wird getaucht und vom Sprungturm gesprungen.

Die Abnahme eines Schwimmabzeichens ist optional gegen Gebühr möglich.

Kursdauer: 5 Termine à 45 Minuten

Kursort: Heinrich-Völker-Bad
Alzeier Str. 111
67549 Worms



Wir möchten unsere Schwimmkinder fordern aber nicht überfordern

...nur so kann die Freude am Schwimmsport erhalten werden. Daher sollte Ihr Kind mindestens das ohne Hilfsmittel 100 bis 200 m Schwimmen können. Sollte es länger nicht geschwommen sein, kann es vor Kursbuchung zur Einschätzung der bisherigen Schwimmfähigkeit im Rahmen eines Badbesuchs dem Schwimmmeister vorgestellt werden.

10% Ermäßigung ist möglich, wenn das Kind eine zum Kurs gültige Jahreskarte besitzt.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs in der Freibadsaison (ab Mai) ebenfalls auf der 50 m Bahn im Freibad stattfindet.

Termine und Anmeldung unter: WWW.WORMSER-BAEDER.DE



KURSWOCHENPLAN

Montag

9:30 Uhr | HVB
AquaPower

10:30 Uhr | HVB
SeniorFit

15:00 + 16:00 + 17:00
+ 18:00 Uhr | HVB
Kinderschwimmen
Anfänger (Mo + Do)

18:45 Uhr | HVB
AquaPower

19:45 + 20:15 Uhr | HVB
BeBoards

Dienstag

18:30 Uhr | HVB
AquaFit

19:00 Uhr | GSS
AquaStep Variationen

19:30 Uhr | HVB
AquaFit

20:00 Uhr | GSS
AquaFit leicht gemacht

Mittwoch

8:30 + 9:00 Uhr | HVB
BeBoards

10:00 Uhr | HVB
SeniorFit

11:00 + 12:00 Uhr | HVB
AquaFit

17:00 + 18:00 Uhr | HVB
AquaCycling

19:00 Uhr | HVB
AquaPower

19:00 Uhr | GSS
AquaLatino Dance

20:00 Uhr | GSS
AquaStep Variationen

20:00 Uhr | HVB
AquaJogging

HVB - Heinrich-Völker-Bad

GSS - Geschwister-Scholl-Schule

KURSWOCHENPLAN

Donnerstag

15:00 + 16:00 + 17:00 +
18:00 Uhr | HVB
Kinderschwimmen
Anfänger (Mo + Do)

19:00 Uhr | HVB-
Schwimmkurs (Anfänger)

20:00 Uhr | HVB
Kraulkurs

Freitag

15:00 + 16:00 Uhr | HVB
Babyschwimmen

17:00 + 18 Uhr | HVB
AquaCycling

Samstag

8:00 + 9:00 Uhr | HVB
AquaCycling

9:00 Uhr | GSS
AquaVariationen

10:00 Uhr | GSS
AquaLatino Dance

10:00 + 11:00 Uhr | HVB
Bambinischwimmen

11:00 + 12:00 Uhr | GSS
Bambinischwimmen Plus

12:00 Uhr | HVB
Babyschwimmen

12:00 Uhr | HVB
Kinderschwimmkurse für
Anfänger Stufe I Plus

14:00 Uhr | HVB
Kinderschwimmkurse für
Anfänger Stufe II

15:00 Uhr | HVB
Kinderschwimmkurse für
Fortgeschrittene

WORSMER SPORTBÄDER

BESUCHE UNS AUCH UNTER:



Stand 6 | 2020