

Ziele und Übungen zu verschiedenen Leistungsstufen

| Nom | Ziele | Dauer | Frequenz | Preis |
|--|--|--------|-----------|-------|
|  Seestern (6 à 18 Monate) | Gewöhnung an die Wasserwelt - Entdeckung des Treibens auf dem Wasser | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Tintenfisch (18 à 36 Monate) | Gewöhnung an die Wasserwelt - Auf dem Wasser treiben | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Krebs (3 Jahre) | Wasserpsychomotorik + Orientierung (waagrecht) und Bewegung aufrecht im Wasser (vorwärts/rückwärts) | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Schildkröte (3 - 4 Jahre) | Orientierung/senkrechte Ortsveränderung und partielles Eintauchen ins Wasser | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Otter (4 - 5 Jahre) | Vollkommenes Eintauchen (+ Orietierung im Wasser), mit Hilfsmitteln im Wasser treiben und sich fortbewegen | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Seepferdchen (5 - 12 Jahre) | Untertauchen - horizontaler Antrieb und Fortbewegung (Pfeil) | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Seelöwe (5 - 12 Jahre) | In Rücken und Bauchlage kraulen, seitliche Atmung | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Krokodil (5 - 12 Jahre) | Komplettes Kraulen und Beinbewegung wie beim Brustschwimmen | 30 Min | 1 x/Woche | 70€ |
|  Delfin (6 - 12 Jahre) | Gesamtbewegung beim Brustschwimmen + Vervollkommung des Kraulens in Rücken - und Bauchlage (25m) + erlernen der Schwingungen des Körpers beim Schmetterlingsschwimmen | 60 Min | 1 x/Woche | 145€ |
|  Schwertfisch (6 - 12 Jahre) | Vorbereitung für die Urkunde 50m, tauchen, "Chinesenschwimmen" | 60 Min | 1 x/Woche | 145€ |
|  Haie (6 - 12 Jahre) | Vorbereitung für die Urkunde 50m in verschiedenen Schwimmmarten, wenden, bekleidet schwimmen | 60 Min | 1 x/Woche | 145€ |
|  Walfisch (7 - 12 Jahre) | Vorbereitung für die Urkunde über 100m in einer der drei erlernten Schwimmmarten + Wiederholung der Schwimmmarten | 60 Min | 1 x/Woche | 145€ |
|  Roche (8 - 12 Jahre) | Entdeckung der Wasseraktivitäten | 60 Min | 1 x/Woche | 145€ |
| Anfänger Erwachsene (+12 Jahre) | Anfänger | 60 Min | 1 x/Woche | 100€ |
| Fortgeschrittene Erwachsene (+12 Jahre) | Fortgeschrittene | 60 Min | 1 x/Woche | 100€ |

Privateunterricht für Erwachsene : 5 Zyklus von 60 Min. zum Preis von 200 € (Max. 2 Personen).

**Instruktiv und
amüsant!**

**Seestern, Tintenfisch
und Krebs müssen
von Eltern begleitet
werden.**

