


Kursübersicht

Inhalt


Seepferdchen.....	2
Vorbereitung DSA Bronze.....	3
DSA Bronze.....	5
Vorbereitung DSA Silber.....	7
DSA Silber.....	9
Vorbereitung DSA Gold.....	11
DSA Gold.....	13
Vorbereitung Juniorretter.....	15
Juniorretter.....	16
Deutsches Schnorchel-Tauchabzeichen.....	18
DRSA Bronze.....	20
DRSA Silber.....	22
DRSA Gold.....	25
Rettungssport und Technik I.....	28
Rettungssport und Technik II.....	29
Gesundheitssport.....	30
Bauchwäscher.....	31

Seepferdchen Bei Nicht-Bestehen: Frosch		 
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 5
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung und Bewältigung • Brustschwimmen in der Grobform • Schwimmregeln
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/> • Kenntnis von Baderegeln • Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen) <p>Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)</p>
Inhalte		
	Woche: 1	<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung
	Woche: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
	Woche: 3	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewältigung
	Woche: 4	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewältigung
	Woche: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewältigung
	Woche: 6	<ul style="list-style-type: none"> • Brustbeinschlag
	Woche: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Brustbeinschlag und Brustarmzug
	Woche: 8	<ul style="list-style-type: none"> • Brustarmzug
	Woche: 9	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen (ganze Lage)
	Woche: 10	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen (ganze Lage) • Prüfung
Sonstiges		<p>Kosten: 60€ Mitglieder, 100€ Nichtmitglieder*</p> <p>Zielgruppe: Nicht-Schwimmer zwischen 5 und 8 Jahren</p> <p>Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, großes Handtuch</p> <p>Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>*Da dieser Kurs nicht im Bundeswehr-Hallenbad stattfindet, wird eine separate Eintrittsgebühr erhoben.</p>

Vorbereitung DSA Bronze Pinguin		
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 6 • Seepferdchen
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Brustschwimm-Technik • Konditionsaufbau • Koordination von Atmung, Armzug oder Beinschlag • Ordnungsgemäßer Beinschlag • Atmung ins Wasser • Kein Fokus auf „Gleitphase vorne“
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis von Baderegeln • Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 50 m Brustschwimmen <ul style="list-style-type: none"> ○ Grobform erkennbar ○ Atmung ins Wasser als absolutes Kriterium • Sprung aus 1m Höhe
Inhalte		
	Woche: 1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer schriftlichen Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Beintechnik
	Woche: 3	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Beintechnik • Sprung vom Startblock
	Woche: 4	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Armtechnik
	Woche: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Armtechnik
	Woche: 6	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination von Armzug, Beinschlag und Atmung • Sprung aus 1m Höhe
	Woche: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche: 8	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche: 9-12	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau: Ziel: Brustschwimmen 50m am Stück und in adäquater Technik und mit zügiger Wende • Spielerisches Tauchen (auf Strecke und tief)
	Woche: 13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau: Ziel: Brustschwimmen 75m am


			<p>Stück und in adäquater Technik und mit zügiger Wende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinweis auf die Baderegeln (Flyer sind vorhanden)
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			<p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/></p>



DSA Bronze		
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 7 • Pinguin-Kurs oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt)
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Brusttechnik mit <ul style="list-style-type: none"> ○ Siehe „Pinguin“, aber über längere Distanzen ○ Dauerhaft korrekte Atmung ins Wasser ○ Symmetrischer Beinschlag ○ Körperstreckung • Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche • Kraulbeinschlag mit Brett • Sprung kopfwärts ins Wasser
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • Baderegeln • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten) • Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
Inhalte		
	Woche: 1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer schriftlichen Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche: 2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Kinder
	Woche: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Kippwende
	Woche: 6	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung kopfwärts vom Beckenrand oder vom Startblock
	Woche: 7	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche
	Woche: 8-9	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerisches Tauchen (auf Strecke und tief) • Tauchen mit Schlüssellocharmzug • Streckentauchen bis 10m
	Woche: 10	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen • Hinweis auf die Baderegeln (Flyer sind vorhanden)

	Woche:	11-14	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung • Prüfungsvorbereitung
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>



Vorbereitung DSA Silber Ente		
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 7 • DSA Bronze oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt)
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung Brustschwimmen • Erlernen der Kraultechnik in Grobform • Festigung des Schlüssellocharmzugs • Verhalten zur Selbstrettung
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 300m Schwimmen in Bauchlage am Stück und mit zügiger Wende • 150m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche am Stück und mit zügiger Wende • 50m Kraul in Grobform • Heraufholen eines Gegenstandes aus einer Wassertiefe von 1,5m • Streckentauchen mit 2 ordnungsgemäßen Tauchzügen ab dem Beckenrand • 25m Badewannenschwimmen mit guter Körperspannung • Baderegeln
Inhalte		
	Woche: 1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche: 2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Kinder <ul style="list-style-type: none"> ○ Kippwende ○ Schere ○ Koordination der Atmung ○ Augen unter Wasser öffnen
	Woche: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Kraulbeinschlag • Konditionsaufbau Rückenschwimmen
	Woche: 6-10	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Kraulbeinschlag, auch in Rückenlage • Kraularme exklusive Atmung • Konditionsaufbau Rückenschwimmen
	Woche: 10-11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen • Kraulatmung
	Woche: 12-14	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation Kraularmzug und Kraulbeinschlag • Wiederholung Schlüssellocharmzug • Badewannenschwimmen

	Woche:	13	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation Kraularmzug und Kraulbeinschlag • Tieftauchen im Flachwasser • Streckentauchen mit Fokus auf korrekte Technik
	Woche:	14	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation Kraularmzug und Kraulbeinschlag • Sprung aus 1m Höhe • Badewannenschwimmen
	Woche	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>



DSA Silber



Voraussetzungen zu Beginn des Kurses

- Mindestalter: 8
- Ente oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt)

Lernziele und Fokus

- Weitere Festigung der Kraultechnik
- 25m Kraulschwimmen

Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses

- Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: Nein:
- Baderegeln
 - Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
 - Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
 - zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
 - 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
 - Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Inhalte

	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen und Spiele spielen• Einschätzung der Schwimmfähigkeit• Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche:	2	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholung Kraulbeinschlag
	Woche:	3-4	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholung Kraularmzug exklusive Atmung• Sprung aus 3m Höhe
	Woche:	5-6	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholung Kraularmzug inkl. Atmung• Sprung aus 3m Höhe
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none">• Konditionsaufbau Kraulschwimmen• Tieftauchen Fußwärts in Grobform
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none">• Konditionsaufbau Kraulschwimmen• Tieftauchen Kopfwärts in Grobform
	Woche:	9-10	<ul style="list-style-type: none">• Konditionsaufbau Brustschwimmen (Zielvorgabe: 400m)• Konditionsaufbau Rückenschwimmen (Zielvorgabe: 200m)

	Woche:	11-12	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	13	<ul style="list-style-type: none"> • Probeprüfung
	Woche:	14	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsübungen <ul style="list-style-type: none"> ○ Kombination: Kraulbeinschlag und Brustarmzug ○ Kombination: Kraularmzug und Brustbeinschlag
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>



Vorbereitung DSA Gold

Delfin



Voraussetzungen zu Beginn des Kurses			<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 8 • DSA Silber oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt)
Lernziele und Fokus			<ul style="list-style-type: none"> • Sehr sicheres Beherrschen des Brustschwimmens (fast Feinform) • Konditionsaufbau Kraulschwimmen • Verbesserung Tief- und Streckentauchen • Flossenschwimmen • Bade- und Eisregeln, Selbst und Fremddrettung in Grundzügen • Verbesserung der Startsprungtechnik
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses			Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 650m Brustschwimmen in 30 Minuten • 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand • 100m Kraulschwimmen mit Flossen • 50m Kraulschwimmen • 200m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Schwunggrätsche • Sprung aus 3m Höhe
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche:	2-5	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Kinder beim Kraulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> ○ Abfolge des Kraularmzugs während der vier Phasen ○ Synchronisation der Atmung
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung • Konditionsaufbau Kraulschwimmen
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • 650m Brustschwimmen am Stück in 30 Minuten • Sprung aus 3m Höhe
	Woche:	9-10	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Tauchzug • Tauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand • 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerisches Erlernen von Transporttechniken • Tieftauchen kopf- und fußwärts auf 2m Tiefe • Einführung Flossenschwimmen
	Woche:	13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau Brust- und Kraulschwimmen • Flossenschwimmen

	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none">• Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille, Flossen ab Woche 10 Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>




DSA Gold			
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 9 • Delfin oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt) 	
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen in Feinform • Kraulschwimmen ohne Grobfehler • Konditionsaufbau Flossenschwimmen • Hindernisschwimmen 	
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		<p>Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Baderegeln • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung) • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten). • Startsprung und 25 m Kraulschwimmen • Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten • 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder • Rückenkraulschwimmen • 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand) • dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten • Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe • 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen 	
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Kraulschwimmen • Einführung des Gurtretters
	Woche:	5	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau Flossenschwimmen • Wiederholung Startsprung
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau Kraulschwimmen • Tauchen ohne Abstoßen • Wiederholung Startsprung • Koordination: Schwimmen mit Purzelbäumen


	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau Kraulschwimmen • Tauchen ohne Abstoßen • Wiederholung Kippwende
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Hindernisschwimmen
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Rückenkraulschwimmen • Konditionsaufbau Hindernisschwimmen
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Transportschwimmen
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12-14	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsaufbau Kraulschwimmen, Brustschwimmen, Rückenkraulschwimmen • Konditionsaufbau Hindernisschwimmen
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille, Flossen grundsätzlich immer Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>



Vorbereitung Juniorretter Goldfisch			
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 9 • DSA Gold oder vergleichbarer Trainingsstand (vom Trainer bestätigt) 	
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Selbstrettung und einfache Fremdrettung • Steigerung der maximalen Streckentauchdistanz • Verbesserung der Techniken beim Rückenkraulschwimmen und Hindernisschwimmen • Schleppen • Einführung der Rollwende 	
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 1000m Schwimmen mit Startsprung, davon 150m Kraulschwimmen in maximal 40 Minuten • 50m Hindernisschwimmen • 10m Streckentauchen mit ordnungsgemäßer Technik (ohne Abstoßen) • 15m Streckentauchen mit Flossen und Abstoßen vom Beckenrand • 25m Schleppen eines Partners in Achsel-schleppgriff 	
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung Kraulschwimmen und Brustschwimmen
	Woche:	5-6	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung Hindernisschwimmen
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Streckentauchen mit Flossen
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung der Schlepptechniken Kopfschleppgriff und Achsel-schleppgriff
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Puppeschwimmen in Rückenlage • Konditionssteigerung Gurtretter
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung Rückenkräulen
	Woche:	11-12	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	13	<ul style="list-style-type: none"> • Klamottenschwimmen
	Woche:	14	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Kinder
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges		Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille, Flossen grundsätzlich immer, Schlafanzug auf Anforderung Theorietermin notwendig: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/>	


Juniorretter	
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 10 • DSA Gold • Gute Kondition in den Schwimmstilen Brust, Kraul und Rücken
Lernziele und Fokus	<ul style="list-style-type: none"> • Heranführung an das Rettungsschwimmen • Ausbildung in Schlepp- und Transporttechniken • Tief- und Streckentauchen • Kenntnisse und Fertigkeiten aus dem Bereich der Ersten Hilfe
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses	<p>Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input type="checkbox"/> Nein: <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstrettung • Grundverhalten für die Fremdrettung • elementare "Erste Hilfe" <p>Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon <ul style="list-style-type: none"> ○ 25 m Kraulschwimmen ○ 25 m Rückenkraulschwimmen ○ 25 m Brustschwimmen ○ 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit • 25 m Schleppen eines Partners mit Achselerschleppgriff • Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen ○ 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen ○ 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlagewechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage) ○ Anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen • Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. ○ 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das

			Anschwimmen fortsetzen <ul style="list-style-type: none"> ○ 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff ○ Sichern des Geretteten
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Kinder
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Kinder
	Woche:	5	<ul style="list-style-type: none"> • Transporttechniken
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Schlepptechniken
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Hindernisschwimmen
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Puppeschwimmen • Austeilen der TN-Broschüre
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Flossenschwimmen
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Streckentauchen
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12	<ul style="list-style-type: none"> • Tieftauchen
	Woche:	13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des Gelernten
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			<p>Der Theorietermin wird durchgeführt bei Schwimmbadschließungen oder samstags nach Ankündigung.</p> <p>Dem Trainer muss ein AHB-RS zur Verfügung gestellt werden.</p> <p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Flossen, Taucherbrille, Schnorchel Theorietermin notwendig: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p>


Deutsches Schnorchel-Tauchabzeichen			
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses		<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 12 • DRSA Bronze 	
Lernziele und Fokus		<ul style="list-style-type: none"> • Umgang und Einweisung mit ABC-Ausrüstung • Konditionsaufbau Flossen- und Schnorchelschwimmen • Strecken- und Tieftauchen • Theoretische Grundlagen (Physiologie, Physikalische Gegebenheiten beim Tauchen) 	
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses		<p>Prüfung gemäß Prüfungsordnung: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p> <p>Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse und erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens • Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung • Verhalten von Schnorcheltauchern • Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen) <p>Die praktische Prüfung erfolgt in Grundausrüstung und umfasst folgende Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200 m Bauch-, Rücken- und Seitenlage) • 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung • 30 m Streckentauchen ohne Startsprung • 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt) • in mindestens 3 m Tiefe Maske abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen • Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit ○ einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes ○ 50 m Schleppen eines Partners ○ 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) 	
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Schwimmer
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Schwimmer
	Woche:	5-6	<ul style="list-style-type: none"> • Flossenschwimmen in verschiedenen Lagen

			<ul style="list-style-type: none"> • Einweisung Tauchbrille und Schnorchel • Ausblasen von Tauchbrille und Schnorchel
	Woche:	7-9	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung mit ABC-Ausrüstung
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Strecken- und Tieftauchen • Wassergefühl: Blind tauchen
	Woche:	11-12	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionssteigerung mit ABC-Ausrüstung
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			<p>Der Theorietermin wird durchgeführt bei Schwimmbadschließungen oder samstags nach Ankündigung.</p> <p>Dem Trainer muss ein AHB-DSTA zur Verfügung gestellt werden.</p> <p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Flossen, Taucherbrille, Schnorchel Theorietermin notwendig: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p>




<p>DRSA Bronze</p>	
<p>Voraussetzungen zu Beginn des Kurses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 12 • Juniorretter • DSA Gold
<p>Lernziele und Fokus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transport- und Schlepptechniken • Strecken- und Tieftauchen • Befreiungsgriffe • Hebegriffe • Umgang mit Rettungsmitteln • Herz-Lungen-Wiederbelebung
<p>Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses</p>	<p>Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmung und Blutkreislauf • Gefahren am und im Wasser • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung) • Vermeidung von Umklammerungen • Hilfe bei Verletzungen, Ertrinkungsunfällen und Hitze- sowie Kälteschäden • Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG <p>Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit • 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden • Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung) • 15 m Streckentauchen • 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen • zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wasser-tiefe zwischen 2 und 3 m) • Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten • 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff • Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei

			<p>etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 20 m Schleppen eines Partners • Demonstration des Anlandbringens • 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Schwimmer
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Schwimmer
	Woche:	5	<ul style="list-style-type: none"> • Transportieren
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Schleppen
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Weit- und Streckentauchen • Sprünge
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Halsumklammerung • Fesselschleppgriffe
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Körperumklammerung
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Schultertragegriff
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsmittel
	Woche:	13-14	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsvorbereitung
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			<p>Der Theorietermin wird durchgeführt bei Schwimmbadschließungen oder samstags nach Ankündigung.</p> <p>Dem Trainer muss ein AHB-RS zur Verfügung gestellt werden.</p> <p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Flossen, Taucherbrille, Schnorchel Theorietermin notwendig: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p>

DRSA Silber	
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 14 • DRSA Bronze • DSA Gold
Lernziele und Fokus	<ul style="list-style-type: none"> • Transport- und Schlepptechniken • Strecken- und Tieftauchen • Befreiungsgriffe • Hebegriffe • Umgang mit Rettungsmitteln • Herz-Lungen-Wiederbelebung
Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses	<p>Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmung und Blutkreislauf • Gefahren am und im Wasser • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung) • Vermeidung von Umklammerungen • Erste Hilfe • Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen • Rettungsgeräte • Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG <p>Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit • 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden • Ein Sprung aus 3 m Höhe • 25 m Streckentauchen • Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m) • 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten • Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten • 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff) • Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder

			<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsring) • Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprung kopfwärts ins Wasser ○ 20 m Anschwimmen in Bauchlage ○ Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe ○ Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen ○ Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff ○ 25 m Schleppen ○ Sichern und Anlandbringen des Geretteten • 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Schwimmer
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Schwimmer
	Woche:	5	<ul style="list-style-type: none"> • Transportieren
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Schleppen
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Weit- und Streckentauchen • Sprünge
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Halsumklammerung • Fesselschleppgriffe
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Körperumklammerung • Kreuzhebegriff
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Schultertragegriff • Befreiungsgriffe
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsmittel
	Woche:	13	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Lungen-Wiederbelebung im Rahmen der Kombiübung
	Woche:	14	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsvorbereitung
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			<p>Der Theorietermin wird durchgeführt bei Schwimmbadschließungen oder samstags nach Ankündigung.</p> <p>Dem Trainer muss ein AHB-RS zur Verfügung gestellt werden.</p> <p>Ein Erste-Hilfe-Kurs ist obligat. Dieser wird durch die DLRG OG Ulm-Bundeswehr angeboten.</p> <p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Flossen, Taucherbrille, Schnorchel</p> <p>Theorietermin notwendig: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p>



<p>DRSA Gold</p>	
<p>Voraussetzungen zu Beginn des Kurses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 16 • DRSA Silber • DSA Gold
<p>Lernziele und Fokus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transport- und Schlepptechniken • Strecken- und Tieftauchen • Befreiungsgriffe • Hebegriffe • Umgang mit Rettungsmitteln • Herz-Lungen-Wiederbelebung
<p>Prüfungsleistungen zum erfolgreichen Abschluss des Kurses</p>	<p>Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefahren am und im Wasser • Rettungsgeräte • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung) • Vermeidung von Umklammerungen • Atmung und Blutkreislauf • Erste Hilfe • Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen • Organisation und Aufgaben der DLRG <p>Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff) • 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden • 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten • 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten • 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln dreimal • Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem • Heraufholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m) • Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und

			<p>Halswürgegriff von hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprung kopfwärts ins Wasser ○ 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden ○ Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings ○ oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen ○ Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff ○ 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff ○ Sichern und Anlandbringen des Geretteten ○ 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) • Handhabung von Rettungsgeräten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer ○ Retten mit einem anderen Rettungsgerät • Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
Inhalte			
	Woche:	1	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Spiele spielen • Einschätzung der Schwimmfähigkeit • Erstellen einer Übersicht über individuelle Probleme der Schwimmer
	Woche:	2-4	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle schwimmerische Probleme der Schwimmer
	Woche:	5	<ul style="list-style-type: none"> • Transportieren
	Woche:	6	<ul style="list-style-type: none"> • Schleppen
	Woche:	7	<ul style="list-style-type: none"> • Weit- und Streckentauchen • Sprünge
	Woche:	8	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Halsumklammerung • Fesselschleppgriffe
	Woche:	9	<ul style="list-style-type: none"> • Befreiungsgriffe aus Körperumklammerung • Kreuzhebegriff
	Woche:	10	<ul style="list-style-type: none"> • Schultertragegriff • Befreiungsgriffe
	Woche:	11	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung Nikolausschwimmen
	Woche:	12	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsmittel
	Woche:	13	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Lungen-Wiederbelebung im Rahmen der Kombiübung
	Woche:	14	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsvorbereitung
	Woche:	15-16	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfung und Austeilen der ATN sowie Abzeichen
Sonstiges			Der Theorieterrmin wird durchgeführt bei Schwimmbadschließungen oder samstags nach

	<p>Ankündigung.</p> <p>Dem Trainer muss ein AHB-RS zur Verfügung gestellt werden.</p> <p>Ein Erste-Hilfe-Kurs ist obligat. Dieser wird durch die DLRG OG Ulm-Bundeswehr angeboten.</p> <p>Kosten: 15€ Mitglieder, 30€ Nicht-Mitglieder Materialien: Eng anliegende Schwimmkleidung, Flossen, Taucherbrille, Schnorchel Theorietermin notwendig: Ja: <input checked="" type="checkbox"/> Nein: <input type="checkbox"/></p>
--	--



Rettungssport und Technik I			
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses			<ul style="list-style-type: none"> • DRSA Silber • Mindestalter: 16
Trainingsziele und Fokus			<ul style="list-style-type: none"> • Technikverbesserung der Grundschwimmarten • Konditionsverbesserung • (Erlernen des Kraulschwimmens für neue Mitglieder über 16 Jahren) <p>Trainingsumfang: 2000m. Es besteht Supervision durch einen Trainer.</p>
Halbjahresplan			
	Woche:	1	Leistungstest 500m Dauerschwimmen auf Zeit
	Woche:	2-4	Trainingsbereich: Grundlagenausdauer 1 Technikschnwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Brusttechnik • Puppeschwimmen (Brust- oder Kraulbasis)
	Woche:	4-7	Trainingsbereich: Grundlagenausdauer 2 Technikschnwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Kraultechnik • Hindernisschwimmen
	Woche:	8-9	Trainingsbereich: Sprintausdauer Technikschnwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Rollwende • Startsprung
	Woche:	10-11	Trainingsbereich: Sprint Technikschnwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Hindernistechnik • Gurtrettertechnik • Staffelschwimmen
	Woche:	12	Nikolausschwimmen
	Woche:	13-15	Trainingsbereich: Grundlagenausdauer 1
	Woche:	16-17	Trainingsbereich: Grundlagenausdauer 2
Sonstiges			Kosten: 15€ (nur für Mitglieder) Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille, Flossen grundsätzlich immer, Schnorchel- und Taucherbrille
Rettungssport und Technik II			
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses			<ul style="list-style-type: none"> • DRSA Silber • Mindestalter: 16
Trainingsziele und Fokus			<ul style="list-style-type: none"> • Technikverbesserung der Wettkampfdisziplinen • Technikverbesserung der Grundschwimmarten • Konditionsverbesserung <p>Dieser Kurs spricht alle Mitglieder an, die die vier Grundschwimmarten sicher beherrschen und deren Leistungsanforderungen dem Trainingsplan gerecht wird. Jahresziel ist die Teilnahme an Wettkämpfen auf Bezirks-</p>

		und Landesebene. Trainingsumfang: 2500m. Es besteht Supervision durch einen Trainer.
Halbjahresplan		
Woche:	1	• Leistungstest 1500m Dauerschwimmen auf Zeit
Woche:	2-4	• Grundlagenausdauer 1
Woche:	4-7	• Grundlagenausdauer 2
Woche:	8-9	• Sprintausdauer
Woche:	10	• Sprint
Woche:	11	• Leistungstest 1500m Dauerschwimmen
Woche:	12	• Nikolausschwimmen
Woche:	13-14	• Technik Puppenschwimmen
Woche:	15	• Technik Hindernisschwimmen
Woche:	16-17	• Staffelschwimmen
Sonstiges		Kosten: 15€ (nur für Mitglieder) Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbille, Flossen grundsätzlich immer, Schnorchel- und Taucherbrille



Gesundheitssport	
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 16 • DRSA Silber
Trainingsziele und Fokus	<p>Ziel dieses Kurses ist der Leistungserhalt auf dem Mindestniveau für das DRSA Silber.</p> <p>Dieser Kurs spricht alle Mitglieder an, die aus verschiedenen Gründen nicht am Kurs „Rettungssport und Technik II“ teilnehmen können, bspw. weil sie nicht regelmäßig am Training teilnehmen können oder kein Interesse am Erlernen neuer Schwimmarten besteht.</p> <p>Trainingsumfang: 1200m. Es besteht keine Supervision durch einen Trainer.</p>
Sonstiges	<p>Kosten: 15€ (nur für Mitglieder)</p> <p>Materialien: Enganliegende Schwimmkleidung, Schwimmbrille, Flossen grundsätzlich immer, Schnorchel- und Taucherbrille</p>



Bauchwäscher	
Voraussetzungen zu Beginn des Kurses	<ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft
Trainingsziele und Fokus	<p>Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Trainingsplan und ohne Trainer ihre Bahnen ziehen wollen. Insbesondere Eltern sowie langjährige Mitglieder sind angesprochen.</p> <p>Es besteht keine Supervision durch einen Trainer.</p>
Sonstiges	<p>Kosten: 0€ Pro Termin wird eine Eintrittsumlage in Höhe von 1€ in Rechnung gestellt.</p>

