

## Seepferdchen

(ab 5 Jahre)



- ✚ Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- ✚ Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

## Jugendschwimmabzeichen Bronze



- ✚ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 min.
- ✚ Heraufholen eines

Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser

- ✚ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- ✚ Kenntnis der Baderegeln

## Schwimmabzeichen Bronze

(ab 18 Jahren)

- ✚ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen
- ✚ Kenntnis von Baderegeln

## Jugendschwimmabzeichen Silber



- ✚ Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 min. (300 m in Bauch- und 100 m in

Rückenlage)

- ✚ Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- ✚ 10 m Streckentauchen
- ✚ Sprung aus 3 m Höhe
- ✚ Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

## Schwimmabzeichen Silber

(ab 18 Jahren)

- ✚ Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen
- ✚ Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- ✚ 10 m Streckentauchen
- ✚ 2 Sprünge vom Beckenrand
- ✚ Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

## Jugendschwimmabzeichen Gold

(ab 9 Jahren)



- ✚ 600 m Schwimmen in höchstens 24 min.
- ✚ 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden

- ✚ 25 m Kraulschwimmen
- ✚ 50 m Rückenschwimmen
- ✚ 15 m Streckentauchen
- ✚ Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 min.)
- ✚ Sprung aus 3 m Höhe
- ✚ 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- ✚ Kenntnis der Baderegeln und der Hilfsmöglichkeiten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

## Schwimmabzeichen Gold

(ab 18 Jahren)

- ✚ 1000 m Schwimmen (in 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen)
- ✚ 100 m Schwimmen (in 1.50 Minute für Männer und 2.00 Minuten für Frauen)
- ✚ 100 m Rückenschwimmen
- ✚ 15 m Streckentauchen
- ✚ Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- ✚ Sprung aus 3 m Höhe oder zwei Sprünge aus 1 m Höhe
- ✚ 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- ✚ Kenntnis von Baderegeln sowie Unfallhilfe im und am Wasser (Selbst- und einfache Fremdrettung)

## Juniorretter

(ab 10 Jahren)

- ✚ 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (je 25 m Kraul-, Rücken-, Brust- und Rückenschwimmen mit Grätschschwung)



- ✚ 25 m Schleppen (Achselgriff)
- ✚ Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur

Selbstrettung

- ✚ Kombinierte Übung zur Fremdrettung
- ✚ Kenntnisse der Selbstrettung, Fremdrettung und der Ersten Hilfe

## Schwimmkurse für Anfänger

(mit ausgebildeten Schwimmlehrkräften)

für

### Kinder ab 5 Jahren

Montags 17.15 - 18.00 Uhr  
18.00 - 18.45 Uhr  
18.45 - 19.30 Uhr

Freitags 16.00 - 16.45 Uhr  
16.45 - 17.30 Uhr

### Erwachsene

Montags 19.30 - 20.15 Uhr

*Hinweis:*

*Neuanmeldungen für Anfängerkurse werden gemäß  
Warteliste berücksichtigt.*

## Training

(jeweils Montags für Mitglieder des SVW)

- 17.30 – 18.00 Uhr Mini-Auffanggruppe  
(Brust, **Seepferdchen** muss  
vorhanden sein)
- 18.15 – 19.00 Uhr Auffanggruppe (Rücken,  
Brust)
- 17.30 – 18.30 Uhr Gruppe 1 Leistungsabhängig  
Rücken, Brust, Freistil  
(Ziel: **Bronzeabzeichen**)
- 18.30 – 19.00 Uhr Gruppe 2 Leistungsabhängig  
Rücken, Brust, Freistil  
(Ziel: **Silberabzeichen**)
- 19.30 – 20.30 Uhr Gruppe 3 Leistungsabhängig  
alle Schwimmstile  
(Ziel: **Goldabzeichen**)

## Preisliste:

Schwimmkurse

Kinder 65,-- €  
für Mitglieder des SVW 60,-- €

Erwachsene ab 18 Jahren 80,-- €  
für Mitglieder des SVW 75,-- €

zzgl. Eintritt ins Albbad

## Anmeldungen werden entgegen genommen von:

Anja Tritschler Schulstraße 5,  
72589 Westerheim  
Telefon 07333 923621  
e-mail: schwimmen@sv-westerheim.de

oder

an der Kasse des Albbades  
jeweils Montags von 17.<sup>15</sup> Uhr bis 19.<sup>00</sup> Uhr

Verantwortlich: SV Westerheim, Schwimmabteilung  
Abteilungsleiter: Anja Tritschler, Schulstraße 5,  
72589 Westerheim, Telefon 07333 923621,  
Mail: schwimmen@sv-westerheim.de

## Schwimmkurse & Training für Anfänger und Fortgeschrittene beim

