

Alle Kurse finden im Dieburger WSV-Sportbad in turnusmäßigen Abständen während der Hallensaison statt.

Das Hallen- Sportbad befindet sich neben dem Dieburger Freibad,
Schwimmbadweg 11, 64807 Dieburg

Buchung über den Button des Kurses auf der Homepage: wsv-dieburg.de/Kurse

Bitte Beachten:

Für die Kursteilnahme muss sichergestellt sein, dass es keine körperlichen oder geistigen Einschränkungen, oder sonstige gesundheitliche Gründe gibt, die für Sie / Ihr Kind eine Teilnahme am Wassersport / Kursangebot ausschließen. Bei gesundheitlichen Problemen bitte ein ärztliches Attest für die Teilnahme am jeweiligen Kursangebot vorlegen und die Kursleitung: kurse@wsv-dieburg.de informieren. Ein absolutes Schwimmverbot besteht bei Ohren- und Augenentzündungen, Durchfall, ansteckenden Krankheiten, Fieber, nach Impfungen sowie schwerwiegenden Krankheiten (wie z.B. Organschäden, epileptische Anfälle, Röhrrchen in den Ohren usw.). Im Zweifel bestehen wir auf der Vorlage eines ärztlichen Attest um am Kurs teilnehmen zu können.

Für die Teilnahme an dem Schwangerschafts-Bewegungsangebot und -Gymnastik ab der 20. SSW ist unbedingt eine Kontaktaufnahme zu der durchführenden Hebamme erforderlich.

**Schwangerschafts-
Bewegungsangebot**

SGG 2021-1

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€

1.	Mi	10.11.2021
2.	Mi	17.11.
3.	Mi	24.11.
4.	Mi	01.12.
5.	Mi	15.12.

Änderungen vorbehalten

Bewegungen und Gymnastik für Schwangere ab der 20. SSW im warmen Wasser.

In turnusmäßigen Abständen bieten erfahrene Hebammen einen 5 Stunden umfassenden Bewegungskurs im warmen Wasser an. Neben der nebenwirkungsfreien Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden, wie Rückenschmerzen und leichten Wassereinlagerungen, bietet das warme Wasser die Gelegenheit der körperlichen Entspannung und schwerelosen Bewegung. Die Kurse finden im separaten Mehrzweckbecken mit 32° Wassertemperatur und ohne fremde Blicke statt. Das ist eine reine Frauenzeit. Der Zugang ist für Männer nicht gestattet.

Voraussetzung: Die Schwangeren ab der 20. SSW haben keine gesundheitlichen Einschränkungen und können sich sicher im Wasser bewegen. Bitte vor Kursanmeldung mit der Hebamme kontakt aufnehmen, um Gesundheitsfragen zu klären.

Ziel: Mit Unterstützung und vielen Tipps der Hebammen das körperliche Wohlbefinden steigern.

Mittwoch, von 18:00-19:00 Uhr werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.12 Schwangere im Kurs.

Kontakt: mail@hebamme-manu.de

BABYSCHWIMMEN

Baby1 2021-1

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	03.09.2021	4.	Fr	24.09.
2.	Fr	10.09.	5.	Fr	01.10.
3.	Fr	17.09.	6.	Fr	08.10.

Änderungen vorbehalten

Baby1 2021-2

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	29.10.2021	4.	Fr	19.11.
2.	Fr	05.11.	5.	Fr	26.11.
3.	Fr	12.11.	6.	Fr	03.12.

Änderungen vorbehalten

Säuglinge und Kleinkinder müssen der Körpergröße angepasste Badehosen mit anliegenden Bündchen an Bauch und Beinen tragen. Die Bündchen sollten jedoch nicht einengen. *Sehr empfehlenswert sind hier die waschbaren Aqua-Windeln der Marke BECO* Diese gibt es in diversen Größen, Ausführungen und Modellen für Jungen und Mädchen. Sie können auch Einweg- Schwimmwindeln verwenden, die Sie in jedem Drogeriemarkt erhalten. Sollten Sie während des Schwimmens bemerken, dass Ihr Kind Stuhlgang hat, bitten wir Sie das Wasser sofort zu verlassen, Ihr Kind zu waschen und es mit sauberer Badebekleidung auszustatten, um am Kurs weiter teilzunehmen.

Baby2 2021-1

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	03.09.2021	4.	Fr	24.09.
2.	Fr	10.09.	5.	Fr	01.10.
3.	Fr	17.09.	6.	Fr	08.10.

Änderungen vorbehalten

Baby2 2021-2

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	29.10.2021	4.	Fr	19.11.
2.	Fr	05.11.	5.	Fr	26.11.
3.	Fr	12.11.	6.	Fr	03.12.

Änderungen vorbehalten

Babyschwimmen 1 vom 3. bis 10. Lebensmonat

Das Babyschwimmen ist für Babys ab der 13. Lebenswoche in Begleitung von Mutter oder Vater im warmen Wasser. Schon im frühesten Alter können Babys an das Element Wasser gewöhnt werden und so ein Gefühl für Motorik und Balance entwickeln. Sie sammeln mit Spiel und Spaß gemeinsame Bewegungserfahrungen und -erlebnisse im Wasser, wer möchte auch mal unter Wasser.

Voraussetzung: Babys sind mit Mama oder Papa im 32° warmen, brusttiefen Wasser, Kind muss bei Kursstart mind. 12 Wochen alt sein. Baby und Begleitperson haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Durch engen Körper- und Hautkontakt werden sowohl die Mutter-Vater-Kind-Beziehung als auch das soziale Kontaktverhalten gegenüber anderen Babys positiv stimuliert.

Freitag, von 15:00-15:45 Uhr werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.10 Babys im Kurs.

Babyschwimmen 2 vom 11. bis 24. Lebensmonat

In turnusmäßigen Abständen bieten wir während der Dieburger WSV-Sportbad Saison Babyschwimmen für Babys ab 11. Lebensmonat in Begleitung von Mutter oder Vater im warmen Wasser an.

Voraussetzung: Baby und Begleitperson haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Wassergewöhnung, Frühkindliche Entwicklungsförderung und Spaß am gemeinsamen Erlebnis im Wasser.

Freitag, von 16:00-16:45 Uhr werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.10 Babys im Kurs.

WASSERGEWÖHNUNG

Wassergewöhnungskurs 1 ab 2 Jahren

In turnusmäßigen Abständen werden Wassergewöhnungskurse für Kleinkinder ab 2-3 Jahren in Begleitung von Mutter oder Vater im warmen Wasser angeboten. Bewegungen im Wasser werden mit Unterstützung erlernt, Gefühl für Motorik und Balance werden weiterentwickelt. Mit Spiel und Spaß gemeinsame Bewegungserfahrungen und -erlebnisse im Wasser sammeln, wer möchte auch mal unter Wasser.

Voraussetzung: Kleinkind und Begleitperson haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Wassergewöhnung im und unter Wasser. Spaß für Kinder und Eltern mit gemeinsamen Erlebnissen.

Mittwoch, von 15:00-15:45 Uhr werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.10 Kleinkinder im Kurs.

Wassergewöhnungskurs 2 ab 3-4 Jahren

In diesen Wassergewöhnungskursen bieten wir für Kinder ab 3-4 Jahren Vorbereitungen auf den Schwimmkurs an. Anfangs in Begleitung von Mutter oder Vater im warmen Wasser.

Voraussetzung: Kind und Begleitperson haben keine gesundheitlichen Einschränkungen. Kinder sind ab der 6. Kursstunde nur mit den Kursleitern im Wasser.

Ziel: Mit Spielerischen Übungen das Tauchen, Gleiten, Springen und die Grobform der Schwimmbewegungen als Vorbereitung für den Anfängerschwimmkurs lernen.

Montag, von 16:00-17:00 Uhr werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max. 12 Kinder im Kurs

WG1 2021-1

Mittwoch, 15:00-15:45 Uhr 110,-€

1.	Mi	01.09.2021	5.	Mi	29.09.
2.	Mi	08.09.	6.	Mi	06.10
3.	Mi	15.09.	7.	Mi	13.10.
4.	Mi	22.09.	8.	Mi	20.10.

Änderungen vorbehalten

WG1 2021-2

Mittwoch, 15:00-15:45 Uhr 110,-€

1.	Mi	27.10.21	5.	Mi	24.11.
2.	Mi	03.11.	6.	Mi	01.12.
3.	Mi	10.11.	7.	Mi	08.12.
4.	Mi	17.11.	8.	Mi	15.12.

Änderungen vorbehalten

WG2 2021-1

Montag, 16:00-17:00 Uhr 130,-€

1.	Mo	06.09.2021	6.	Mo	11.10.
2.	Mo	13.09.	7.	Mo	18.10.
3.	Mo	20.09.	8.	Mo	25.10.
4.	Mo	27.09.	9.	Mo	01.11.
5.	Mo	04.10.	10.	Mo	08.11.

Änderungen vorbehalten

WG2 2021-2

Montag, 16:00-17:00 Uhr 130,-€

1.	Mo	15.11.2021	6.	Mo	03.01.2022
2.	Mo	22.11.	7.	Mo	10.01.
3.	Mo	29.11.	8.	Mo	17.01.
4.	Mo	06.12.	9.	Mo	24.01.
5.	Mo	13.12.	10.	Mo	31.01.

Änderungen vorbehalten

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

SKK 2021-1

Mittwoch + Freitag, 17:00-18:00 Uhr 180,-€

1.	Mi	01.09.21	6.	Fr	17.09.	11.	Mi	06.10
2.	Fr	03.09.	7.	Mi	22.09.	12.	Fr	08.10.
3.	Mi	08.09.	8.	Fr	24.09.	13.	Mi	13.10.
4.	Fr	10.09.	9.	Mi	29.09.	14.	Fr	15.10.
5.	Mi	15.09.	10.	Fr	01.10.	15.	Mi	20.10.

Änderungen vorbehalten

SKK 2021-3

Mittwoch + Freitag, 17:00-18:00 Uhr 180,-€

1.	Fr	22.10.	6.	Mi	10.11.	11.	Fr	26.11.
2.	Mi	27.10.	7.	Fr	12.11.	12.	Mi	01.12.
3.	Fr	29.10.	8.	Mi	17.11.	13.	Fr	03.12.
4.	Mi	03.11.	9.	Fr	19.11.	14.	Mi	08.12.
5.	Fr	05.11.	10.	Mi	24.11.	15.	Fr	10.12.

Änderungen vorbehalten

SKK 2021-2

Montag, 17:00-18:00 Uhr 180,-€

1.	Mo	06.09.	6.	Mo	11.10.	11.	Mo	15.11.
2.	Mo	13.09.	7.	Mo	18.10.	12.	Mo	22.11.
3.	Mo	20.09.	8.	Mo	25.10	13.	Mo	29.11.
4.	Mo	27.09.	9.	Mo	01.11.	14.	Mo	06.12.
5.	Mo	04.10.	10.	Mo	08.11.	15.	Mo	13.12.

Änderungen vorbehalten

SKK 2021- 4

Mittwoch 18:00-18:45 Uhr 130,-€

1.	Mi	01.09.21	5.	Mi	29.09.	8.	Mi	20.10.
2.	Mi	08.09.	6.	Mi	06.10.	9.	Mi	27.10
3.	Mi	15.09.	7.	Mi	13.10.	10.	Mi	03.11.
4.	Mi	22.09	Änderungen vorbehalten					

Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 4-5 Jahre

Es werden zwei unterschiedliche Schwimmkurse-Angebote für wassergewöhnte Kinder angeboten. Wahlweise mit zweimaligen oder einmaligen wöchentlichen Kurstagen.

Voraussetzung: Kinder können ins Wasser springen, unter Wasser tauchen, ausatmen mit Blubberblasen, die Augen öffnen und beherrschen in Grobform die Schwimmbewegungen. Kinder sind mit erfahrenen Kursleitern allein im warmen Wasser. Die Kinder haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Seepferdchen, sicheres Schwimmen in Bauchlage, oder Rückenlage, Spaß am Schwimmen in der Gruppe.

Mittwoch und Freitag, von 17:00 - 18:00 Uhr werden kompaktere Kurse an zwei Wochentagen pro Woche im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten.

Max. 15 Kinder im Kurs.

Montag, von 17:00-18:00 Uhr

findet der wöchentliche Kurs mit einer Kursstunde pro Woche im 32° warmen Lehrschwimmbecken statt.

Max.15 Kinder im Kurs.

Sonderkurs am Mittwoch, von 18.00-18.45 Uhr

für wassergewöhnte Kinder ab 6 Jahren.

Der 10 Kursstunden umfassende wöchentliche Kurs findet im Lehrschwimmbecken statt.

Kurskosten: 130,-€

Max. 10 Kinder im Kurs.

AUFBAUKURSE FÜR KINDER

AKK 2021-1

Montag + Freitag, 18.00-19.00 Uhr 120,-€

1.	Fr	03.09.2021	6.	Mo	20.09.
2.	Mo	06.09.	7.	Fr	24.09.
3.	Fr	10.09.	8.	Mo	27.09.
4.	Mo	13.09.	9.	Fr	01.10.
5.	Fr	17.09.	10.	Mo	04.10.

Änderungen vorbehalten

AKK 2021-2

Montag + Freitag, 18.00-19.00 Uhr 120,-€

1.	Fr	08.10.	6.	Mo	25.10
2.	Mo	11.10.	7.	Fr	29.10.
3.	Fr	15.10.	8.	Mo	01.11.
4.	Mo	18.10.	9.	Fr	05.11.
5.	Fr	22.10.	10.	Mo	08.11.

Änderungen vorbehalten

AKK 2021-3

Montag + Freitag, 18.00-19.00 Uhr 120,-€

1.	Fr	12.11.	6.	Mo	29.11.
2.	Mo	15.11.	7.	Fr	03.12.
3.	Fr	19.11.	8.	Mo	06.12.
4.	Mo	22.11.	9.	Fr	10.12.
5.	Fr	26.11.	10.	Mo	13.12.

Änderungen vorbehalten

Seepferdchen” und dann „Seeräuber“?

Aufbaukurse für Kinder bis 12 Jahre

Als weiterführendes Schwimmkursangebot bieten wir während der Hallenbadsaison im WSV-Sportbad turnusmäßige Aufbau- und Fortgeschrittenen Kurse für Kinder und Jugendliche bis 12 Jahre, oder im Anschluss an den Anfängerschwimmkurs an, um an den Schwimmstil und der Ausdauer zu üben.

Voraussetzung: Mindestens 10 m frei schwimmen können, Springen, Tauchen, unter Wasser ausatmen. Die Kinder haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Seepferdchen erreichen, wenn noch nicht geschafft. Neue Schwimmstile hinzulernen. Sicheres Schwimmen in Bauch- und Rückenlage. Als Spaßabzeichen kann nach einigen Stunden und etwas Übung der „Seeräuber“ erworben werden.

Die Schwimtabzeichen des Deutschen Schwimm Verband, Trixi und die Jugendschwimtabzeichen Bronze, Silber und ab 9 Jahren auch Gold können mit den angegebenen Leistungen erworben werden.

Montag und Freitag, von 18:00 - 19:00 Uhr

werden kompaktere Kurse an zwei Wochentagen pro Woche im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten.

Max. 15 Kursteilnehmer pro Kurs

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE

SKE 2021-1

Freitag, 19:00-20:00 Uhr 150,-€

1.	Fr	03.09.2021	6.	Fr	08.10.
2.	Fr	10.09.	7.	Fr	15.10.
3.	Fr	17.09.	8.	Fr	22.10.
4.	Fr	24.09.	9.	Fr	29.10.
5.	Fr	01.10.	10.	Fr	05.11.

Änderungen vorbehalten

SKE 2021-2

Freitag, 19:00-20:00 Uhr 150,-€

1.	Fr	12.11.2021	6.	Fr	17.12.
2.	Fr	19.11.	7.	Fr	07.01.2022
3.	Fr	26.11.	8.	Fr	14.01.
4.	Fr	03.12.	9.	Fr	21.01.
5.	Fr	10.12.	10.	Fr	28.01.

Änderungen vorbehalten

Anfängerschwimmkurse für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

In turnusmäßigen Abständen bieten wir während der Dieburger WSV-Sportbad Saison Schwimmkurse für Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene an.

Voraussetzung: Die Teilnehmer haben keine gesundheitlichen Einschränkungen und sind nicht Wasserscheu.

Ziel: sicheres Bewegen im Wasser, Ausatmen unter Wasser, Tauchen, Gleiten, Schwimmbewegungen in Bauch -oder Rückenlage erlernen und 25 m sicher Schwimmen.

Freitag, von 19:00 - 20:00 Uhr

findet der wöchentliche Kurs im 32° warmen, separaten Lehrschwimmbecken statt.
Max. 6 Kursteilnehmer pro Kurs.

AUFBAUKURS / STILKURS FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE AB 12 JAHRE

AKE 2021-1 Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	01.09.2021	4.	Mi	22.09.
2.	Mi	08.09.	5.	Mi	29.09.
3.	Mi	15.09.	6.	Mi	06.10.
Änderungen vorbehalten					

AKE 2021-2 Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	13.10.21	4.	Mi	03.11.
2.	Mi	20.10.	5.	Mi	10.11.
3.	Mi	27.10.	6.	Mi	17.11.
Änderungen vorbehalten					

AKE 2021-3 Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	24.11.2021	4.	Mi	15.12.
2.	Mi	01.12.	5.	Mi	05.01.2022
3.	Mi	08.12.	6.	Mi	12.01.
Änderungen vorbehalten					

KRAULEN, BRUST- UND RÜCKENSCHWIMMEN

Aufbaukurs/Stilkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Während der Kurszeiten erlangen sie die Grundkenntnisse für ausdauerndes, gesundes Schwimmen.

Trainiert wird regelmäßig, um den Schwimmstil neu zu erlernen oder zu optimieren und um gesünder zu schwimmen. Durch Optimierung werden Sie im Wasser schneller.

Voraussetzung: Mindestens 25 m sicher in einem beliebigen Schwimmstil schwimmen können. Die Teilnehmer haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Schwimmstil optimieren, neuen Schwimmstil in den Grundkenntnissen erlernen. Geschwindigkeit erhöhen und gesünder schwimmen.

Mittwoch, von 18:00 - 19:00 Uhr

werden die Kurse überwiegend im Sportbecken angeboten.

Max. 8 Kursteilnehmer pro Kurs.

SCHWIMMKURSE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

SKF 2021-1

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 150,-€

1.	Mi	01.09.2021	6.	Mi	06.10
2.	Mi	08.09.	7.	Mi	13.10.
3.	Mi	15.09.	8.	Mi	20.10.
4.	Mi	22.09.	9.	Mi	27.10.
5.	Mi	29.09.	10.	Mi	03.11.

Änderungen vorbehalten

SKF 2021-2

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 150,-€

1.	Mi	10.11.2021	6.	Mi	15.12.
2.	Mi	17.11.	7.	Mi	05.01.2022
3.	Mi	24.11.	8.	Mi	12.01.22
4.	Mi	01.12.	9.	Mi	19.01.22
5.	Mi	08.12.	10.	Mi	26.01.22

Änderungen vorbehalten

Zutritt ist nur für weibliche Personen gestattet.

Anfängerschwimmkurse für Frauen und Mädchen ab 11 Jahre

In turnusmäßigen Abständen bieten wir während der Hallenbadsaison im WSV-Sportbad Schwimmkurse für Frauen und Mädchen ab 11 Jahre an. Die Kurse finden unter Ausschluss der Öffentlichkeit im separaten Schwimmbecken statt.

Nur Frauen haben zu der Kurszeit Zutritt zur blickdicht abgetrennten Schwimmhalle. Die Kurse werden nur von Frauen geleitet.

Voraussetzung: Die Teilnehmerinnen haben keine gesundheitlichen Einschränkungen und sind nicht Wasserscheu.

Ziel: Sicheres Bewegen im Wasser, Ausatmen unter Wasser, Tauchen, Gleiten, Schwimmbewegungen in Bauch -oder Rückenlage erlernen und 25 m sicher Schwimmen.

Mittwoch, von 19:00 - 20:00 Uhr

findet der wöchentliche Kurs im 32° warmen, separaten Lehrschwimmbecken statt. Hier können die Teilnehmerinnen in einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmerinnen ohne fremde Blicke im Bad üben.

AUFBAUKURSE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

AKF 2021-1

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 120,-€

1.	Mi	01.09.2021	6.	Mi	06.10
2.	Mi	08.09.	7.	Mi	13.10.
3.	Mi	15.09.	8.	Mi	20.10.
4.	Mi	22.09.	9.	Mi	27.10.
5.	Mi	29.09.	10.	Mi	03.11.

Änderungen vorbehalten

AKF 2021-2

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 120,-€

1.	Mi	10.11.2021	6.	Mi	15.12.
2.	Mi	17.11.	7.	Mi	05.01.2022
3.	Mi	24.11.	8.	Mi	12.01.22
4.	Mi	01.12.	9.	Mi	19.01.22
5.	Mi	08.12.	10.	Mi	26.01.22

Änderungen vorbehalten

Aufbaukurse für fortgeschrittene Frauen und Mädchen ab 11 Jahre

In turnusmäßigen Abständen bieten wir während der Dieburger WSV-Sportbad Saison Aufbaukurse für Frauen und Mädchen ab 11 Jahre an. Die Kurse finden unter Ausschluss der Öffentlichkeit im separaten Schwimmbecken statt.

Nur Frauen haben zu der Kurszeit Zutritt. Die Kurse werden von Frauen geleitet.

Voraussetzung: Teilnehmerinnen können schon mindestens 10 m sicher Schwimmen, unter Wasser Ausatmen und schon unter Wasser tauchen. Die Teilnehmerinnen haben keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Ziel: Schwimmbewegungen vertiefen und noch sicherer im Schwimmen werden und ohne fremde Blicke im Bad üben. Optimieren der Schwimmbewegungen in Bauch -oder Rückenlage, mit Ausdauertraining mind. 50m sicher Schwimmen.

Mittwoch, von 19:00 - 20:00 Uhr

findet der wöchentliche Kurs im 32° warmen, separaten Lehrschwimmbecken statt. Hier können die Teilnehmerinnen in einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmerinnen ohne fremde Blicke im Bad üben.