

**Alle Kurse des Wassersportverein Dieburg e.V. 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 des jeweiligen Kurses nur über den Button des Kurses auf der Homepage:  
[wsv-dieburg.de/Kurse](http://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](mailto: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, Röhrchen in den Ohren usw.).

Im Zweifel bestehen wir auf der Vorlage eines ärztlichen Attests um am Kurs teilnehmen zu können.

Vor Kursbeginn ist auf jeden Fall der ausgefüllte Gesundheits-Fragebogen abzugeben.

Die geltenden Regelungen zum Schutz vor Infektionen und Ansteckungen mit Viren, Bakterien oder sonstigen Keimen ist auf jeden Fall zu beachten und einzuhalten.

Wir werden vor Kursbeginn auf die jeweiligen Richtlinien hinweisen.

Die geltenden Corona Regelungen sind einzuhalten.

Über die Momentanen Corona Regelungen für den Betrieb im Sportbad werden wir vor Kursbeginn rechtzeitig informieren.

Momentan halten wir uns an die 2G Regel.

Die Nachweise der Genesung, den Impfstatus werden wir einmalig vor Beginn des jeweiligen Kurses abfragen und dokumentieren.. Ohne gültige Nachweise ist eine Teilnahme nicht möglich.

Wir werden zusätzlich jede Kursstunde namentlich dokumentieren müssen, um bei Nachverfolgungen durch das Gesundheitsamt lückenlos Auskunft geben zu können.

Wir werden **vor Ort keine Selbsttests** durchführen! Die Zeit im Wasser ist uns zu kostbar hierfür.

# BABYSCHWIMMEN

## **Baby1 2022-1**

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	14.01.	4.	Fr	04.02.
2.	Fr	21.01.	5.	Fr	11.02.
3.	Fr	28.01.	6.	Fr	18.02.

Änderungen vorbehalten

## **Baby1 2022-2**

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	25.02.	4.	Fr	18.03.
2.	Fr	04.03.	5.	Fr	25.03.
3.	Fr	11.03.	6.	Fr	01.04.

Änderungen vorbehalten

## **Baby1 2022-3**

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	08.04.	4.	Fr	06.05.
2.	Fr	22.04.	5.	Fr	13.05.
3.	Fr	29.04.	6.	Fr	20.05.

Änderungen vorbehalten

## **Baby1 2022-4**

Freitag, 15:00-15:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	03.06.	4.	Fr	01.07.
2.	Fr	10.06.	5.	Fr	08.07.
3.	Fr	24.06.	6.	Fr	15.07.

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.

## **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.12 Babys im Kurs.

## BABYSCHWIMMEN 2

### Baby2 2022-1

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	14.01.	4.	Fr	04.02.
2.	Fr	21.01.	5.	Fr	11.02.
3.	Fr	28.01.	6.	Fr	18.02.

Änderungen vorbehalten

### Baby2 2022-2

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	25.02.	4.	Fr	18.03.
2.	Fr	04.03.	5.	Fr	25.03.
3.	Fr	11.03.	6.	Fr	01.04.

Änderungen vorbehalten

### Baby2 2022-3

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	08.04.	4.	Fr	06.05.
2.	Fr	22.04.	5.	Fr	13.05.
3.	Fr	29.04.	6.	Fr	20.05.

Änderungen vorbehalten

### Baby2 2022-4

Freitag, 16:00-16:45 Uhr 80,-€

1.	Fr	03.06.	4.	Fr	01.07.
2.	Fr	10.06.	5.	Fr	08.07.
3.	Fr	24.06.	6.	Fr	15.07.

Änderungen vorbehalten

## 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.12 Babys im Kurs.

# WASSERGEWÖHNUNG 2

**WG2 2022-1** 05.01.-23.02.22 110,-€  
Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr

1.	Mi	05.01.	5.	Mi	02.02.
2.	Mi	12.01.	6.	Mi	09.02.
3.	Mi	19.01.	7.	Mi	16.02.
4.	Mi	26.01.	8.	Mi	23.02.

Änderungen vorbehalten

**WG2 2022-2** 02.03.- 18.05.22 110,-€  
Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr

1.	Mi	02.03.	5.	Mi	27.04.
2.	Mi	09.03.	6.	Mi	04.05.
3.	Mi	16.03.	7.	Mi	11.05.
4.	Mi	23.03.	8.	Mi	18.05.

Änderungen vorbehalten

**WG2 2022-3** 25.05.-13.07.2022 110,-€  
Mittwoch, 15:15-16:00 Uhr

1.	Mi	25.05.	5.	Mi	22.06.
2.	Mi	01.06.	6.	Mi	29.06.
3.	Mi	08.06.	7.	Mi	06.07.
4.	Mi	15.06.	8.	Mi	13.07.

Änderungen vorbehalten

## Wassergewöhnungskurs 2 für 2jährige Kleinkinder

In turnusmäßigen Abständen werden Wassergewöhnungskurse für **2jährige** Kleinkinder 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 15:15-16:00 Uhr** werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.12 Kleinkinder im Kurs.

# WASSERGEWÖHNUNG 3

## **WG3 2022-1**

Montag, 16:00-16.45 Uhr 120,-€

1.	Mo	07.02.2022	5.	Mo	14.03.
2.	Mo	14.02.	6.	Mo	21.03.
3.	Mo	21.02.	7.	Mo	28.03.
4.	Mo	07.03.	8.	Mo	25.04.

Änderungen vorbehalten

## **WG3 2022-2**

Montag, 16:00-16.45 Uhr 120,-€

1.	Mo	02.05.2022	5.	Mo	30.05.
2.	Mo	09.05.	6.	Mo	13.06.
3.	Mo	16.05.	7.	Mo	27.06.
4.	Mo	23.05.	8.	Mo	04.07.

Änderungen vorbehalten

## **Wassergewöhnungskurs 3 für 3jährige Kinder**

In diesen Kursen für **3jährige** Kinder werden wir gemeinsam in Begleitung von Mutter oder Vater im warmen Wasser die Bewegungen mit Unterstützung erlernen, Gefühl für Motorik und Balance weiterentwickeln und noch sicherer mit dem Medium Wasser umgehen können. Mit Spiel und Spaß gemeinsame Bewegungserfahrungen und -erlebnissen im Wasser sammeln und immer mal wieder auch unter Wasser. Das Untertauchen wird hier öfters im Kurs geübt, damit das Schwimmen erlernen später einfacher funktioniert.

**Voraussetzung:** Kind und Begleitperson haben keine gesundheitlichen Einschränkungen und sind nicht wasserscheu. Kinder sind motorisch ihrem Alter entwickelt.

**Ziel:** Mit Spielerischen Übungen das Tauchen, Gleiten, Springen und die Fortbewegungsformen in Bauch und Rückenlage erproben und ausprobieren. Die Grobform der Schwimmbewegungen als Vorbereitung für den Anfängerschwimmkurs lernen.

**Montag, von 16:00-16:45 Uhr** werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max. 12 Kinder im Kurs.

# WASSERGEWÖHNUNG 4

## **WG4 2022-1**

Montag, 17:00-17.45 Uhr 130,-€

1.	Mo	10.01.22	6.	Mo	14.02.
2.	Mo	17.01.	7.	Mo	21.02.
3.	Mo	24.01.	8.	Mo	07.03.
4.	Mo	31.01.	9.	Mo	14.03.
5.	Mo	07.02.	10.	Mo	21.03.

Änderungen vorbehalten

## **WG4 2022-2**

Montag, 17:00-17.45 Uhr 130,-€

1.	Mo	25.04.22	6.	Mo	30.05.
2.	Mo	02.05.	7.	Mo	20.06.
3.	Mo	09.05.	8.	Mo	27.06
4.	Mo	16.05.	9.	Mo	04.07.
5.	Mo	23.05.	10.	Mo	11.07.

Änderungen vorbehalten

Ersatzstunde für 7.Stunde = 11.07.22

## **Wassergewöhnungskurs 4 für Kinder ab 4 Jahren**

In diesen Wassergewöhnungskursen bieten wir für Kinder ab 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 ca. 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. Ausdauer aufbauen und Technik des Schwimmens verfeinern zu sicher ausgeführten Bewegungen. Das bewusste und regelmäßige Ausatmen unter Wasser wird hier für das Brustschwimmen geübt. Ganz sichere und stilsichere Schwimmer/innen können sogar schon die Prüfung für das Seepferdchen Abzeichen ablegen.

### **Montag, von 17:00-17:45 Uhr**

werden die Kurse im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten.  
Max. 12 Kinder im Kurs.

# SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

**SKK 2022-1** 12.01.- 02.03.2022

180,-€

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

1.	Mi	12.01.	6.	Fr	28.01.	11.	Mi	16.02.
2.	Fr	14.01.	7.	Mi	02.02.	12.	Fr	18.02.
3.	Mi	19.01.	8.	Fr	04.02.	13.	Mi	23.02.
4.	Fr	21.01.	9.	Mi	09.02.	14.	Fr	25.02.
5.	Mi	26.01.	10.	Fr	11.02.	15.	Mi	02.03.

Änderungen vorbehalten

**SKK 2022-3** 04.03.-13.05.2022

180,-€

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

1.	Fr	04.03.	6.	Mi	23.03.	11.	Fr	29.04.
2.	Mi	09.03.	7.	Fr	25.03.	12.	Mi	04.05.
3.	Fr	11.03.	8.	Mi	30.03.	13.	Fr	06.05.
4.	Mi	16.03.	9.	Fr	01.04.	14.	Mi	11.05.
5.	Fr	18.03.	10.	Mi	27.04.	15.	Fr	13.05.

Änderungen vorbehalten

**SKK 2022-5** 18.05.-13.07.2022

180,-€

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

1.	Mi	18.05.	6.	Fr	03.06.	11.	Mi	29.06.
2.	Fr	20.05.	7.	Mi	08.06.	12.	Fr	01.07.
3.	Mi	25.05.	8.	Fr	10.06.	13.	Mi	06.07.
4.	Fr	27.05.	9.	Mi	22.06.	14.	FR	08.07.
5.	Mi	01.06.	10.	Fr	24.06.	15.	Mi	13.07.

Änderungen vorbehalten

**SKK 2022-4** 29.04.- 22.07.2022

160,-€

Freitag, 18:00-19:00 Uhr

1.	FR	29.04.	6.	FR	03.06.	11.	FR	08.07.
2.	FR	06.05.	7.	FR	10.06.	12.	FR	15.07.
3.	FR	13.05.	8.	FR	17.06.	13.	FR	22.07.
4.	FR	20.05.	9.	FR	24.06.			
5.	FR	27.05.	10.	FR	01.07.			

Änderungen vorbehalten

## Anfängerschwimmkurse für Kinder ab ca. 5 Jahre

Es werden Schwimmkurse für wassergewöhnte Kinder an zwei Kurstagen pro Woche angeboten.

**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 stilgerechtes Schwimmen in Bauchlage, oder Rückenlage, Spaß am Schwimmen in der Gruppe.

### Mittwoch und Freitag, von 17:00 - 18:00 Uhr

werden kompakte Kurse zweimal pro Woche im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max.16-18 Kinder im Kurs, bei 4-5 Übungsleitern.

---

### Freitag von 18.00-19.00

**SKK 2022-2** 07.01.-22.04.2022

180,-€

Freitag, 18:00-19:00 Uhr

1.	FR	07.01.	6.	FR	11.02.	11.	FR	18.03.
2.	FR	14.01.	7.	FR	18.02.	12.	FR	25.03.
3.	FR	21.01.	8.	FR	25.02.	13.	FR	01.04.
4.	FR	28.01.	9.	FR	04.03.	14.	FR	08.04.
5.	FR	04.02.	10.	FR	11.03.	15.	FR	22.04.

Änderungen vorbehalten

# AUFBAUKURSE FÜR KINDER

## **AKK 2022-1**

Montag 18.00-19.00 Uhr 120,-€

1.	Mo	10.01.22	6.	Mo	14.02.22
2.	Mo	17.01.	7.	Mo	21.02.
3.	Mo	24.01.	8.	Mo	07.03.
4.	Mo	31.01.	9.	Mo	14.03.
5.	Mo	07.02.	10.	Mo	21.03.

Änderungen vorbehalten

## **AKK 2022-2**

Montag 18.00-19.00 Uhr 120,-€

1.	Mo	28.03.	6.	Mo	23.05.
2.	Mo	25.04.	7.	Mo	30.05.
3.	Mo	02.05.	8.	Mo	06.06.
4.	Mo	09.05.	9.	Mo	27.06.
5.	Mo	16.05.	10.	Mo	04.07.

Änderungen vorbehalten

## **Seepferdchen” und dann „Seeräuber“?**

### **Aufbaukurse für Kinder bis 11 Jahre**

Als weiterführendes Schwimmkursangebot bieten wir während der Hallenbadsaison im WSV-Sportbad turnusmäßige Aufbau- und Fortgeschrittenen Kurse für Kinder und Jugendliche bis 11 Jahre, oder im Anschluss an den Anfängerschwimmkurs an, um an dem Schwimmstil und der Ausdauer zu üben.

**Voraussetzung:** Mindestens 12,5 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 Schwimmabzeichen des Deutschen Schwimm Verband, Trixi und die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und auch Gold können mit den angegebenen Leistungen erworben werden.

#### **Montag von 18.00-19.00 Uhr**

werden die Kurse einmal pro Woche im 32° warmen Lehrschwimmbecken angeboten. Max. 18 Kursteilnehmer pro Kurs, bei 2-3 Übungsleitern.



# AUFBAUKURS / STILKURS FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE AB 12 JAHRE

<b>AKE 2022-1</b> Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	16.02.2022	4.	Mi	09.03.
2.	Mi	23.02.	5.	Mi	16.03.
3.	Mi	02.03.	6.	Mi	23.03
Änderungen vorbehalten					

<b>AKE 2022-2</b> Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	30.03.2022	4.	Mi	04.05.
2.	Mi	06.04.	5.	Mi	11.05.
3.	Mi	27.04.	6.	Mi	18.05.
Änderungen vorbehalten					

<b>AKE 2022-3</b> Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr 120,-€					
1.	Mi	25.05.2022	4.	Mi	15.06.
2.	Mi	01.06.	5.	Mi	22.06.
3.	Mi	08.06.	6.	Mi	29.06.
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. 8-10 Kursteilnehmer pro Kurs.

# SCHWIMMKURSE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

## **SKF 2022-1**

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr 150,-€

1.	Mi	02.02.22	6.	Mi	09.03.
2.	Mi	09.02.	7.	Mi	16.03.
3.	Mi	16.02.	8.	Mi	23.03.
4.	Mi	23.02.	9.	Mi	30.03.
5.	Mi	02.03.	10.	Mi	06.04. Hanne
Änderungen vorbehalten					

## **SKF 2022-2**

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr 150,-€

1.	Mi	27.04.	6.	Mi	01.06.
2.	Mi	04.05.	7.	Mi	08.06.
3.	Mi	11.05.	8.	Mi	15.06.
4.	Mi	18.05.	9.	Mi	22.06.
5.	Mi	25.05.	10.	Mi	29.06.
	E	06.07.		E	13.07.
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 18:15-19:15 Uhr**

findet der wöchentliche Kurs im 32° warmen, separaten Lehrschwimmbecken statt. Hier können die Teilnehmerinnen in einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmerinnen ohne fremde Blicke im Bad üben.

# AUFBAUKURSE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

## **AKF 2022-1**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 120,-€

1.	Mi	02.02.22	6.	Mi	09.03.
2.	Mi	09.02.	7.	Mi	16.03.
3.	Mi	16.02.	8.	Mi	23.03.
4.	Mi	23.02.	9.	Mi	30.03.
5.	Mi	02.03.	10.	Mi	06.04.

Änderungen vorbehalten

## **AKF 2021-2**

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr 120,-€

1.	Mi	27.04.	6.	Mi	01.06.
2.	Mi	04.05.	7.	Mi	08.06.
3.	Mi	11.05.	8.	Mi	15.06.
4.	Mi	18.05.	9.	Mi	22.06.
5.	Mi	25.05.	10.	Mi	29.06.
	E8	06.07.		E9	13.07.

Änderungen vorbehalten

**Zutritt ist nur für weibliche Personen gestattet.**

## **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. 10 Teilnehmerinnen ohne fremde Blicke im Bad üben.