

Abzeichen Schwimmausbildung

| Kurs | Alter | Voraussetzungen | Ziel/Inhalte | Urkunde |
|---|---|---|---|--|
| Seestern Stella mit Eltern "Zusatzkurs" | ab 4 Jahre nur ängstliche oder kleinere | <ul style="list-style-type: none"> • Strampeln am Beckenrand • Auspusten ins Wasser | Wasserbewältigung/ S-Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Auftreiben/Schweben • Gleiten/Fortbewegen • Atmen • Springen • Tauchen |   |
| Seestern Stella | ab 4 Jahre | | | |
| Übungsgrupp Seepferdchen | | <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnik Brust • Springen, Tauchen • Noch kein Seepferdchen | |   |
| Seepferdchen | ab 5 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> • keine Angst vor Wasser | <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand und 25m Brustschwimmen mit Ausatmen in das Wasser • Heraufholen eines Gegenstandes • 3 Baderegeln |  |
| Seepferdchen Schnellkurs | ab 6 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> • Hangeln am Beckenrand | | |
| Intensivkurs Ferien (1 Woche) | ab 6 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> • Springen ins Wasser mithilfe einer Stange (Gesicht unter Wasser) | | |
| Jugendliche | 10 – 17 Jahre | | | |
| Erwachsene | ab 18 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> • Über Schwimmsprosse legen und strampeln | | |
| Seeräuber - Zusatzkurs - | <ul style="list-style-type: none"> • zum Üben der Brust-Grundtechnik sowie zum Tauchen | <ul style="list-style-type: none"> • Urkunde Seepferdchen | <ul style="list-style-type: none"> • 100m technikkongerechtes Brustschwimmen • 5m Streckentauchen • Gegenstand aus 1m Wassertiefe hochholen |   |