



# SCHWIMMEN ein Sport für alle!

Schwimmschule und Kursangebote  
**Herbst 2019**





# Schwimmen - ein Sport für alle!

Es ist nie zu früh und nie zu spät

Badespaß gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen quer durch alle Altersgruppen.

Voraussetzung dafür ist **korrektes Schwimmen**. Erst dann macht Schwimmen, Springen, Tauchen und Toben im Wasser so richtig Spaß.

Der Schwimmsport ist aber mehr als Sicherheit. Schwimmen hält fit, stärkt Körper und Geist, fördert die Koordinationsfähigkeit, steigert die Leistungsfähigkeit und unterstützt das Selbstbewusstsein, die soziale Ent-

wicklung und schafft Freundschaften. All das bei einer äußerst geringen Verletzungsgefahr.

**Sicherheit im Wasser rettet Leben.**

alperia



DESIRÉE

Figurella  
Kosmetik für Sie



Feine Lederwaren • Die Beste Die  
HESSE

Home-Loe  
KLEIDUNG FÜR HERREN

# 6 Gründe, um schwimmen zu lernen

**SPASS:** Jeder liebt das Wasser und es gibt nichts Schöneres als im Wasser zu toben, sich zu entspannen, zu spielen und neue Freunde zu finden.

**SELBSTSICHERHEIT:** Selbstsicherheit entsteht durch positive Erfahrungen, Ermutigung und indem man sich Herausforderungen stellt. In unseren Schwimmkursen lernt man nicht nur schwimmen, sondern macht Erfahrungen fürs Leben.

**GESUNDHEIT und körperliche Entwicklung:** Im Wasser kann jeder auf gesunde Art und Weise seine motorischen Fähigkeiten, seine Koordination und seine Fitness verbessern.

**SICHERHEIT:** Man lernt, sich im Wasser angstfrei zu bewegen, zu tauchen, zu gleiten, zu schweben, zu schwimmen und dadurch Sicherheit zu gewinnen.

**NOTFÄLLE:** Die Schwimmschule ist mehr als nur schwimmen lernen. In ihr erleben Kinder und Jugendliche den verantwortungsvollen Umgang mit Wasser und lernen dabei wie man sich selbst und andere im und außerhalb des Wassers in Notsituationen helfen kann.

**Für das LEBEN:** Schwimmen lernen ist eine sportliche Aktivität, die lebenslang Freude und Gesundheit sichert.





# Schwimmkurse und Sportschwimmen

## Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Egal ob in unserer Schwimmschule, unserer Hobby- oder unserer Sportgruppe - wir würden uns freuen, wenn wir euch für den Schwimmsport begeistern können.

### Allgemeine Informationen

- Von Oktober bis April finden die Kurse in der Schwimmsporthalle der Meranarena, in der Gampen-Str., Meran statt.
- Eine begrenzte Teilnehmeranzahl bei den einzelnen Kursen garantiert eine gute Betreuung.
- Wird bei einem Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, findet der Kurs nicht statt. Vorgeordnete Einschreibungen werden rechtzeitig nach Rücksprache umgebucht oder storniert.
- Jeder Kursteilnehmer muss ein aktives Mitglied des SPORTCLUB-MERAN sein bzw. bei Kurseinschreibung die Mitgliedschaft beantragen.

Weitere Informationen findet ihr auf **[www.sportclub-meran.it](http://www.sportclub-meran.it)** oder auf Anfrage per E-mail unter **[schwimmen@sportclub-meran.it](mailto:schwimmen@sportclub-meran.it)** oder telefonisch unter **0473 233 682**.



# Baby - Schwimmen +

## 3 - 5 Jahre



### Wasserwelt - Kinderwelt

Baby - Schwimmen + ist für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren gedacht. Begleitet von Figuren und Geschichten der Märchenwelt wird die Fantasie der Kinder angesprochen. So wird jede Einheit ein kleines Abenteuer,

bei dem die selbstständige Bewegung im Wasser erforscht werden kann. Das ist der beste Weg, sich auf das Schwimmen vorzubereiten. In diesem Kurs nimmt ein Elternteil aktiv teil und begleitet sein Kind im Wasser bei seinem Abenteuer, um im geeigneten Augenblick schrittweise loszulassen.

**BS+**

### Wassergewöhnung mit den Eltern

1. Turnus: Samstag 28. September - 9. November 2019  
Mittwoch 2. Oktober - 13. November 2019
2. Turnus: Samstag 16. November - 21. Dezember 2019  
\*Mittwoch 20. November - 18. Dezember 2019
- Preis: 54 € für 6 Lektionen 1 x pro Woche  
\*45 € 2. Turnus am Mittwoch für 5 Lektionen

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:05 - 08:45						✓
08:35 - 09:15						✓
09:05 - 09:45						✓
18:20 - 19:00			✓			



# Kinder - Schwimmschule

6 - 10 Jahre



## Schwimmen ist ein sicher und gesunder Sport

Im Wasser sammeln Kinder und Jugendliche motorische Erfahrungen, die nirgendwo sonst möglich sind.

Sie stellen sich dabei Herausforderungen, die den Einzelnen in seinem Charakter stärken. In der Gruppe werden Teamkompetenzen gefördert, dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Die Schwimmschule bietet wöchentliche Kurse (1x oder 2x pro Woche) mit verschiedenen Schwerpunkten an. Das wichtigste Ziel jenseits des Erlerns

der Schwimmtechnik ist es, Spaß und Freude an dieser Sportart zu fördern.

Für Eltern, die ihre Kinder zu den Kursen begleiten, sind ebenfalls Schwimmangebote geplant (Montag und Donnerstag – Nachmittag).

**Ki I Kinder**

Kursdauer:

Preis:

**Schwimmschule 1 x pro Woche**

28. September - 21. Dezember 2019

120 € für 12 Lektionen am Samstag

110 € für 11 Lektionen Montag - Freitag

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:40 - 10:30						✓
10:25 - 11:15						✓
11:10 - 12:00						✓
14:55 - 15:45	✓	✓	✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	

**Ki II Kinder**

Kursdauer:

Preis:

**Schwimmschule 2 x pro Woche**

30. September - 20. Dezember 2019

198 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche



Montag + Donnerstag



Dienstag + Freitag

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45	✓	✗		✓	✗	
15:40 - 16:30	✓	✗		✓	✗	
16:25 - 17:15	✓	✗		✓	✗	
17:10 - 18:00	✓	✗		✓	✗	

**FS**

Kursdauer:

Preis:

**Freies Schwimmen für Begleitpersonen**

30. September - 19. Dezember 2019

55 € für 11 Einheiten 1 x pro Woche

110 € für 22 Einheiten 2 x pro Woche



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45	✓	✓		✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓		✓	✓	



# Jugend - Schwimmschule

## 11 - 16 Jahre



### Schwimmen - Kompetenzen fürs Leben

In der Jugend kann der Schwimmsport einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten.

Das Erlernen der Schwimmstile ist der erste Schritt in die Welt des Sportschwimmens. Jugendliche lernen hier sich Ziele zu setzen und das Durchhaltevermögen, diese auch zu erreichen. Diese Kurse bilden die Grundlage für den Einstieg in die Youth-Hobby- und Sportgruppe. Zudem eröffnen sich Möglichkeiten beim SCM als Instruktor zu arbeiten oder sich als

Rettungsschwimmer ausbilden zu lassen.

Die Schwimmschule bietet wöchentliche Kurse (1x / 2x pro Woche) mit verschiedenen Schwerpunkten an. Das wichtigste Ziel jenseits des Erlernens der Schwimmtechnik ist es, Spaß und Freude an dieser Sportart zu fördern.

Für Eltern, die ihre Kinder zu den Kursen begleiten, sind ebenfalls Schwimmangebote geplant (Montag und Donnerstag Nachmittag).



**JU I Jugend**

Kursdauer:

Preis:

**Schwimmschule 1 x pro Woche**

30. September - 20. Dezember 2019

110 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45	✓	✓	✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	

**JU II Jugend**

Kursdauer:

Preis:

**Schwimmschule 2 x pro Woche**

30. September - 20. Dezember 2019

198 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Montag + Donnerstag
  Dienstag + Freitag

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45	✓	x		✓	x	
15:40 - 16:30	✓	x		✓	x	
16:25 - 17:15	✓	x		✓	x	
17:10 - 18:00	✓	x		✓	x	

**FS**

Kursdauer:

Preis:

**Freies Schwimmen für Begleitpersonen**

30. September - 19. Dezember 2019

55 € für 11 Einheiten 1 x pro Woche

110 € für 22 Einheiten 2 x pro Woche



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45	✓			✓		
15:40 - 16:30	✓			✓		



# Kinder in Bewegung

## Für übergewichtige Kinder von 6 - 12 Jahre



### Übergewichtige Kinder werden im Sport oft ausgegrenzt

Das Wasser ist das ideale Element ,  
übergewichtigen Kindern eine gesunde  
und schonende Bewegungserziehung  
zu ermöglichen.

Spielerisch können sie in der Gruppe  
Spaß und Freude an der Bewegung im

Wasser erleben.

Die Kurse finden im Übungsbecken  
(Tiefe 90 -120 cm) statt und sind somit  
auch für Nichtschwimmer geeignet.

### **KB** Kinder in Bewegung ab Anfänger

Kursdauer: 1. Oktober - 17. Dezember 2019

Preis: 110 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
198 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18:00 - 18:50		✓		✓		



# Youth - Hobby

## 15 - 18 Jahre



### Spaß und Fitness

Kurs für fortgeschrittene Hobby-Schwimmer, die mindestens 3 Schwimmstile beherrschen.

Das Training beinhaltet wettkampfspezifische Elemente, ohne dabei den Spaß in der Gruppe aus den Augen zu

verlieren. Für motivierte Jugendliche ist dieser Kurs auch eine Vorstufe für jene, die als Instruktoren für den SCM oder als Bademeister (Vorbereitung der Schwimmkenntnisse) tätig werden wollen.

**YH** Youth - Hobby Sportschwimmer, ich will mein Können verbessern und meine Fitness steigern

Kursdauer:  
Preis:

30. September - 19. Dezember 2019  
110 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
198 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
17:10 - 18:00	✓			✓		



# Kurse für Erwachsene von Anfänger bis Fortgeschrittene



**Schwimmen ist mehr als nur ein Sport,  
schwimmen bedeutet Spaß, Freundschaft und Gesundheit**

Als engagiertes Team betreuen wir dich ab den ersten Schwimmversuchen bis hin zur korrekten Beherrschung der vier Schwimmstile, - oder

einfach nur um deine Fitness zu verbessern.

Wähle den Kurs, der zu dir passt.

## **EW 1** Erwachsene Nichtschwimmer

**Wassertiefe 90 bis 120 cm**

Kursdauer:

1. Oktober - 20. Dezember 2019

Preis:

121 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche

220 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:55 - 15:45*		✓			✓	
15:40 - 16:30*		✓			✓	
20:00 - 21:00			✓		✓	
21:00 - 22:00			✓		✓	

\* Kursdauer 50 Minuten

**EW 2 Erwachsene Bewege mich in tiefem Wasser, ich möchte richtig schwimmen lernen**

Kursdauer: 30. September - 21. Dezember 2019  
Preis: 121 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
220 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

**EW 3 Erwachsene sicherer Schwimmer, ich will mein Können verbessern**

Kursdauer: 30. September - 21. Dezember 2019  
Preis: 121 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
220 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

**EW 4 Erwachsene Sportschwimmer, ich will mein Können verbessern und meine Fitness steigern**

Kursdauer: 30. September - 21. Dezember 2019  
Preis: 121 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
220 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:00 - 10:00						✓
20:00 - 21:00		✓				

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
15:40 - 16:30*		✓			✓	
20:00 - 21:00					✓	
21:00 - 22:00		✓	✓		✓	

\* Kursdauer 50 Minuten

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00 - 09:00						✓
20:00 - 21:00	✓		✓		✓	
21:00 - 22:00		✓	✓		✓	



# Silver - Schwimmen

## über 60 Jahre



### Schwimmspaß, Lebenslust, Fitness für Körper und Geist

Das sind die Ziele dieses Kurses des SCM, der sich an die Kategorie 60+ richtet.

Im geheizten Übungsbecken (Wassertemperatur 31°C, Tiefe 90 - 120 cm) wird eine Vielzahl von Bewegungs-

möglichkeiten für das körperliche und geistige Wohlbefinden angeboten. Dabei werden sowohl das Herz, die Muskulatur und die Gelenke schonend gefördert.

Ideal auch für Nichtschwimmer!

#### **SV Silver** Wassertiefe 90 bis 120 cm

Kursdauer: 1. Oktober - 19. Dezember 2019

Preis: 121 € für 11 Lektionen 1 x pro Woche  
220 € für 22 Lektionen 2 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:00 - 10:00	✓			✓		
19:00 - 20:00			✓			



# Sportgruppe

## 12 - 18 Jahre



### Ist Schwimmen deine Leidenschaft?

Dieses Sportschwimmtraining ist an alle Jugendliche mit guten Schwimmkenntnissen gerichtet, welche sich der Herausforderung eines wettkampforientierten Trainings stellen wollen. Dabei kommt der Spaß in der Gruppe keineswegs zu kurz. Die Trainingsfrequenz und das persönliche Ziel kann jeder für sich selbst bestimmen, eben-

so die Teilnahme an Wettkämpfen. Eine ideale Alternative zum Leistungssport für alle jugendlichen Sportswimmer und Triathleten. Für die Einschreibung werden Mindestanforderungen (Schwimmkenntnisse / Leistungstest) vorausgesetzt, ein sportmedizinisches Attest ist verpflichtend.

**SG** Sportgruppe **Sportschwimmer, ich will mein Können verbessern und meine Fitness steigern**

Kursdauer:

16. September - 20. Dezember 2019

Preis:

180 € für 36 Trainingseinheiten max. 3 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18:30 - 20:00	✓		✓		✓	



# MASTER

ab 18 Jahre



## Stelle dich der Herausforderung eines besonderen Trainings!

Dieses Training richtet sich an ehemalige Wettkampfschwimmer, Amateure und Triathleten, die ihre Form halten und/oder sich auf Wettkämpfe vorbereiten wollen.

Dabei ist der Trainingsspaß unter Gleichgesinnten garantiert.

Für die Einschreibung werden Mindestanforderungen (Schwimmkenntnisse / Leistungstest) vorausgesetzt, ein sportmedizinisches Attest ist verpflichtend.

**MA** **Master Sportschwimmer, ich will mein Können verbessern und meine Fitness steigern**

Kursdauer: 17. September - 21. Dezember 2019  
Preis: 180 € für 36 Trainingseinheiten max. 3 x pro Woche

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:15 - 09:45						✓
20:00 - 21:30		✓				
20:00 - 22:00*				✓		

\* 20:00 - 21:00 Trockentraining, 21:00 - 22:00 Schwimmen