



# SCHWIMMEN ein Sport für alle!

Schwimmschule | Kursangebote | Sportschwimmen

Herbst 2024





# 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 Entwicklung und schafft Freundschaften. All das bei einer äußerst geringen Verletzungsgefahr.

# 6 Gründe, um schwimmen zu lernen!

## **Sicherheit im Wasser rettet Leben.**

**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 könnten.



### Allgemeine Informationen

- Von September bis Mai finden die Kurse in der Schwimmsporthalle der Meranarena, in der Gampen-Strasse, Meran statt, im Sommer hingegen im Meraner Lido.
- Eine begrenzte Teilnehmeranzahl bei den einzelnen Kursen garantiert eine gute Betreuung.
- Wird bei einem Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, findet der Kurs nicht statt. Vorgezeichnete Einschreibungen werden rechtzeitig, nach Rücksprache, umbucht oder storniert.
- Nicht besuchte Kurstermine können nur unter gewichtigen Um-





# Schwimmen für Schwangere

## Für Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche

### Schwimmen und Bewegung im Wasser für Schwangere

Bei uns kannst du weiterhin eine sportliche Aktivität und Bewegung ausüben und dich dabei wohlfühlen. Die Bewegung im Wasser verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und beugt Wassereinlagerungen, Ödemen und Schwellungen vor. Du lernst die Position des Beckens, des Rückens und der Schultern besser zu kontrollieren und so Verspannungen im Hals-, Rücken- und Lendenwirbelbereich zu lösen. Zudem werden durch die beinahe Schwerelosigkeit im Wasser,

die Gelenke und die Wirbelsäule besonders geschont. Die Atmung steht ebenfalls im Mittelpunkt unserer Übungen um dein Wohlbefinden zu fördern. Wasser ist die ideale Umgebung, um die Wahrnehmung zu deinem Körper und deinem Baby zu sensibilisieren, dabei kannst du dich mit anderen werdenden Müttern austauschen.



Das 31°C warme Becken und die Tiefe von 90 bis 120 cm ist für jedes Niveau an Schwimmkenntnissen und auch für Nichtschwimmer geeignet. Für die Kursteilnahme ist ein ärztliches Attest verpflichtend.

## SfS Schwimmen für Schwangere

Dienstag 1. Oktober - 17. Dezember 2024  
11 Übungseinheiten 154 €

Nicht teilgenommene Übungseinheiten können auf Kurse des Babyschwimmens übertragen werden.

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14:30 - 15:30		✓				



# Baby Schwimmen

## 6 - 30 Monate

Das Hauptziel des Baby-Schwimmen ist es, das Wohlbefinden des Babys zu erreichen, indem seine Bedürfnisse, in einem für sie neuen aquatischen Kontext, verstanden und befriedigt werden. Die Grundlage von allem ist die Aufmerksamkeit, die wir der El-

tern-Kind-Beziehung schenken. In den ersten Lebensmonaten sind die Eltern das Zentrum der „Welt“ des Kindes. Durch die geschulte Anleitung unserer Schwimmlehrer\*innen wird das erste Ziel darin bestehen, die Bedürfnisse dieser Beziehung zu respektieren und seine Bedürfnisse zu befriedigen.

Der zweite grundlegende Aspekt des Kurses ist die sensorisch-motorische Stimulation. Diese erfolgt durch den Körperkontakt mit den Eltern, durch die Haut, die die Grenze zur Außenwelt darstellt. Bewegungen, Massagen und

Schaukeln im Wasser sind nur einige Schritte um das Wasser und seinen Widerstand wahrzunehmen. Tauchen und paddeln sind weitere Anreize, deren Ziel es ist, Schwimmreflexe in Erinnerung zu rufen, die mit der psychophysischen Entwicklung des Kindes zu Antriebsbewegungen einhergehen. Unsere Arbeit ist dabei sehr individuell und berücksichtigt in erster Linie die Entwicklung des Kindes, das in diesen 30 Minuten im Wasser, im Mittelpunkt steht.





## BS Baby Schwimmen

### Block I

Samstag 12. Oktober - 16. November 2024  
5 Übungseinheiten 70 €

### Block II

Samstag 23. November - 21. Dezember 2024  
5 Übungseinheiten 70 €

Samstag	Alter in Monaten		
	6 - 12 M	12 - 18 M	18 - 30 M
08:10 - 08:40	✓		
08:45 - 09:15		✓	
09:20 - 09:50			✓
09:55 - 10:25			✓
10:30 - 11:00		✓	
11:10 - 11:40	✓		



# Baby+ Schwimmen

## 30 Monate - 4 Jahre

### Wasserwelt - Kinderwelt

Baby - Schwimmen + ist für Kinder im Alter von 2,5 bis 4 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+ Baby Schwimmen + | Wassergewöhnung mit den Eltern

### Block I

Mittwoch 2. Oktober - 13. November 2024

6 Übungseinheiten 84 €

Samstag 5. Oktober - 16. November 2024

6 Übungseinheiten 84 €

### Block II

Mittwoch 20. November - 18. Dezember 2024

5 Übungseinheiten 70 €

Samstag 23. November - 21. Dezember 2024

5 Übungseinheiten 70 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00 - 08:40						✓
08:45 - 09:25						✓
09:55 - 10:35						✓
11:05 - 11:45						✓
18:10 - 18:50			✓			



# Schwimmzwerge

4 - 5 Jahre

## Neue Abenteuer

Kinder erleben neue Abenteuer in einem freudigen Umfeld im Wasser. Spielerisch werden das Loslassen und die Selbstständigkeit im Beisein des Schwimmlehrers im Wasser gefördert und neue motorische Fähigkeiten erlernt. Der Kurs richtet sich an alle Kin-

der, welche bereits mit dem Wasser vertraut sind und sich für die Dauer einer Übungseinheit gerne im Wasser ohne das Beisein ihrer Eltern bewegen.



## SZ I Kinder

### Schwimmzwerge 1 x pro Woche

30. September - 21. Dezember 2024

MO	11 Übungseinheiten:	100 €
DI	11 Übungseinheiten:	100 €
MI	11 Übungseinheiten:	100 €
DO	11 Übungseinheiten:	100 €
FR	11 Übungseinheiten:	100 €
SA	11 Übungseinheiten:	100 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:20 - 10:00						✓
10:30 - 11:10						✓
15:15 - 15:55	✓	✓	✓	✓	✓	
15:50 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:05	✓	✓	✓	✓	✓	
17:00 - 17:40	✓	✓	✓	✓	✓	

## SZ II Kinder

### Schwimmzwerge 2 x pro Woche

30. September - 21. Dezember 2024

freie Kombination 22 Übungseinheiten: 180 €



# Kinder - Schwimmschule

6 - 10 Jahre

## Schwimmen ist ein sicherer 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 Erlernens der Schwimmtechnik ist es, Spaß und Freude an dieser Sportart zu fördern.



## Ki I Kinder

### Schwimmschule 1 x pro Woche

30. September - 21. Dezember 2024

MO	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	11 Übungseinheiten:	121 €
MI	11 Übungseinheiten:	121 €
DO	11 Übungseinheiten:	121 €
FR	11 Übungseinheiten:	121 €
SA	11 Übungseinheiten:	121 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
11:50 - 12:40						✓
14:55 - 15:45	✓		✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:15	✓	✓	✓	✓	✓	
17:10 - 18:00	✓	✓	✓	✓	✓	
17:55 - 18:45			✓			

## Ki II Kinder

### Schwimmschule 2 x pro Woche

30. September - 21. Dezember 2024

freie Kombination 22 Übungseinheiten: 218 €



# Jugend - Schwimmschule

## 11 - 18 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.





## JU I Jugend

### Schwimmschule 1 x pro Woche

30. September - 20. Dezember 2024

MO	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	11 Übungseinheiten:	121 €
MI	11 Übungseinheiten:	121 €
DO	11 Übungseinheiten:	121 €
FR	11 Übungseinheiten:	121 €

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

## JU II Jugend

### Schwimmschule 2 x pro Woche

30. September - 20. Dezember 2024

freie Kombination 22 Übungseinheiten: 218 €

**ACHTUNG:** Dieser Termin ist für absolute Schwimmanfänger!



# Youth - Hobby

## 15 - 18 Jahre

Übungseinheit



### Spaß und Fitness

Kurs für fortgeschrittene Hobby-Schwimmer, die mindestens drei 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**

30. September - 20. Dezember 2024

MO 11 Übungseinheiten

MI 11 Übungseinheiten

FR 11 Übungseinheiten

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
17:30 - 18:30	✓		✓		✓	

2 x pro Woche 22 Übungseinheiten: 242 €

3 x pro Woche 33 Übungseinheiten: 330 €



# Anfängerkurse für Nichtschwimmer\*innen

Übungseinheit



**Für Jugendliche und Erwachsene Nichtschwimmer\*innen  
Es ist nie zu spät um Schwimmen zu lernen!**

Unser Schwimmkurs für Anfänger ist an Jugendliche und Erwachsene gerichtet, die nicht schwimmen können. Ziel des Kurses ist es, eine stress- und angstfreie Bewegung im Wasser zu

erlernen und sich schrittweise den Schwimmstilen im tiefen Wasser zu nähern.

**EW 1 Erwachsene Schwimmanfänger**  
**Wassertiefe 90 bis 120 cm**  
25. September - 19. Dezember 2024

MI 12 Übungseinheiten: 168 €  
DO 12 Übungseinheiten: 168 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18:00 - 19:00				✓		
19:00 - 20:00			✓			
20:00 - 21:00			✓			



# Kurse für Erwachsene

## Anfänger

Übungseinheit



**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 ver-

bessern.

Für die Teilnahme an den Kursen EW 3 / 4 ist ein ärztliches Attest zur Ausübung von Sportarten mit kardiovaskulären Belastungen verpflichtend.

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

23. September - 21. Dezember 2024

1 x / Woche, 12 Übungseinheiten: 144 €

2 x / Woche, 24 Übungseinheiten: 264 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:00 - 09:50						✓
19:00 - 19:50	✓		✓		✓	
19:50 - 20:40		✓			✓	

# Kurse für Erwachsene

## für Fortgeschrittene bis Sportschwimmer\*innen

Übungseinheit



**EW 3 Erwachsene Sicherer Schwimmer,  
ich will mein Können verbessern**  
23. September - 21. Dezember 2024

1 x / Woche, 12 Übungseinheiten: 144 €  
2 x / Woche, 24 Übungseinheiten: 264 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:10 - 09:00	✓		✓			✓
19:00 - 19:50	✓		✓		✓	
19:50 - 20:40		✓	✓		✓	
20:40 - 21:30		✓				

**EW 4 Erwachsene Sportschwimmer, ich will mein Können  
verbessern und meine Fitness steigern**  
23. September - 21. Dezember 2024

1 x / Woche, 12 Übungseinheiten: 144 €  
2 x / Woche, 24 Übungseinheiten: 264 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:10 - 09:00						✓
19:50 - 20:40	✓		✓		✓	
20:40 - 21:30			✓		✓	



# Silver - Activity

## über 60 Jahre

Übungseinheit



### Bewegung, 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) und dem Schwimmerbecken werden Abwechslungsreiche Bewegungsmög-

lichkeiten für das körperliche und geistige Wohlbefinden angeboten. Dabei werden das Herz, die Muskulatur und die Gelenke schonend gefördert. Ideal auch für Anfänger!

**Ein ärztliches Attest zur Ausübung von Sportarten mit kardiovaskulären Belastungen ist verpflichtend.**

**SVA** Silver

### Schwimmen & Fitness

23. September - 20. Dezember 2024

1 x pro Woche, 12 Übungseinheiten: 144 €

2 x pro Woche, 24 Übungseinheiten: 264 €

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



# Silver - Schwimmen

## über 60 Jahre

Übungseinheit



### Schwimmspaß und Fitness für Schwimmer 60+

Das ideale Schwimmangebot für aktive Senioren die ihre Schwimmtechnik und ihre Ausdauer verbessern wollen. In einem ausgeglichenen Trainingsprogramm, mit gelenkschonenden und altersgerechten Übungen werden Herz, Kreislauf, Muskulatur und

Geist gefördert. So bleiben die Freude und der Spaß an Sport und Bewegung noch lange erhalten.

**Ein ärztliches Attest zur Ausübung von Sportarten mit kardiovaskulären Belastungen ist verpflichtend.**

**SVS** Silver

### Schwimmen 60+

23. September - 20. Dezember 2024

1 x pro Woche, 12 Übungseinheiten: 144 €

2 x pro Woche, 24 Übungseinheiten: 264 €

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

# Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer der Sport- und Leistungsgruppe

Besonders möchten wir uns bei den freiwilligen Helfer\*innen und Familien für ihre tatkräftige Mitarbeit und für die finanzielle Unterstützung unserer Sponsoren und Gönner bedanken.

