



SCHWIMMEN ein Sport für alle!

Schwimmschule | Kursangebote | Sportschwimmen

Herbst 2025





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

ständen nachgeholt werden. Dies erfolgt nach Absprache mit den Koordinatoren und einer schriftlichen Mitteilung.

- In den Schulferien und an den Feiertagen fallen die Übungseinheiten für die Schwimmschule und das Erwachsenenschwimmen aus.

Die Sport- und Leistungsgruppe, sowie die Master-Gruppe, hat einen eigenen Stundenplan.

- Jeder Kursteilnehmer muss ein aktives Mitglied des SPORTCLUB-MERAN sein bzw. bei Kurseinschreibung die Mitgliedschaft beantragen.

- Für die Ausübung des Vereinssports ist ein ärztliches Attest für NICHT-wettkampforientierten Sport verpflichtend.

Weitere Informationen findet ihr auf **www.sportclub-meran.it** oder auf Anfrage per E-mail unter **schwimmen@sportclub-meran.it** oder telefonisch unter **0473 233 682**.

Terminübersicht Herbst 2025

ab 22.9.2025 Kursbeginn EW
ab 29.9.2025 Kursbeginn
27.10. - 2.11.2025 Herbstferien
23.12.2025 Kursende

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
September																					so							so			
Oktober					so							so							so						so						
November		so							so							so							so							so	
Dezember							so						so								so										



an den markierten Tagen ist **KEIN** Schwimmunterricht!



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 30. September - 23. Dezember 2025
12 Übungseinheiten 168 €

Nicht teilgenommene Übungseinheiten können auf Kurse des Babyschwimmens übertragen werden.

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



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-

Baby Schwimmen

6 - 30 Monate

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 18. Oktober - 15. November 2025
4 Übungseinheiten 56 €

Block II

Samstag 22. November - 20. Dezember 2025
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

Mittwoch

- 1. Block:** 1. Oktober - 5. November 2025
5 Übungseinheiten 70 €
- 2. Block:** 12. November - 17. Dezember 2025
6 Übungseinheiten 84 €

Samstag

- 1. Block:** 4. Oktober - 8. November 2025
5 Übungseinheiten 70 €
- 2. Block:** 15. November - 20. Dezember 2025
6 Übungseinheiten 84 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00 - 08:40						✓
08:45 - 09:25						✓
09:20 - 10:00						✓
18:10 - 18:50			✓			



Schwimmzwerge

4 - 5 Jahre

Ein neues Abenteuer beginnt

In diesem Alter ist die Neuentdeckung des Wassers und der richtige Zugang besonders wichtig. Unser Kurs für 4-5-Jährige bietet einen sanften und spielerischen Einstieg in die Welt des Schwimmens.

Durch lustige Spiele und altersgerechte Übungen lernen die Kinder, sich im Wasser sicher zu bewegen, sich wohlfühlen und die Scheu vor dem Nass zu verlieren. Tauchen, rollen, gleiten und schweben sind nur einige wichtige Schritte als Vorbereitung zum Schwimmen. Dabei gilt, der Kopf gehört vorerst unter Wasser!

Je nach vorhandenen Fertigkeiten und Entwicklungsgrad werden die Kinder in 2 Gruppen A und B eingeteilt.

Das kann bereits bei der Einschreibung von den Eltern vorgemerkt werden, durch unsere Koordinatorinnen geschehen oder nach einigen Übungs-

einheiten durch die Einschätzung unserer Schwimmlehrer*innen.

Gruppe A: Schwimmzwerge

Diese Gruppe ist für Kinder, die noch unsicher im Wasser sind oder nur wenig Vorerfahrung haben, ausgerichtet.

Hier liegt der Schwerpunkt auf der intensiven Wassergewöhnung und dem Aufbau von Vertrauen. Die Kinder lernen auf spielerische Weise, sich angstfrei im Wasser zu bewegen, das Gesicht einzutauchen, Gegenstände aus dem Wasser zu holen und erste Schwebübungen in Bauch- und Rücken-

Gruppe A - Gruppe B

Einteilung je nach Fertigkeiten und Kompetenzen

Übungseinheit



ckenlage zu absolvieren. Ziel ist es, eine solide Basis für das Schwimmen zu schaffen und die Freude am Wasser zu wecken.

Gruppe B: Schwimmschwimmer +

Für Kinder, die bereits positive Erfahrungen gemacht haben, eine gewisse Sicherheit im Wasser zeigen und sich nicht scheuen, den Kopf unterzutauchen, ist diese Gruppe ideal. Hier beginnen wir mit den ersten grundlegenden Schwimmbewegungen. Die Kinder üben einfache Beinbewegungen (Kraul- und Rückenbeinschlag)

mit Hilfsmitteln und kurzen Armbewegungen. Es geht darum, ein Gefühl für den Auftrieb und die Fortbewegung im Wasser zu entwickeln. Ziel ist es, die Kinder auf die ersten selbstständigen Züge vorzubereiten und ihre Orientierung und ihre Koordination im Wasser zu fördern.

SZ

Schwimmschwimmer Gruppe A | Gruppe B

29. September - 23. Dezember 2025

MO | MI | DO | FR | SA 11 Übungseinheiten: 99 €

DI 12 Übungseinheiten: 108 €

Teilnahme 2 x pro Woche max. 22 Übungseinheiten: 176 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
09:55 - 10:35						A B
10:30 - 11:10						A B
11:05 - 11:45						A B
15:15 - 15:55	A	A	A	A B	A	
15:50 - 16:30	A	A B	A	A B	A	
16:25 - 17:05	A B		A B		A B	
17:00 - 17:40	A B		A B		A B	



Kinder I - Schwimmschule

6 - 9 Jahre

Schwimmen ist ein sicherer und gesunder Sport

In diesem Kursangebot legen wir den Grundstein für das selbstständige Schwimmen und bauen auf den Erfahrungen der Wassergewöhnung auf.

Die Kinder lernen, sich sicher im tieferen Wasser zu bewegen und entwickeln ein Gefühl für den Auftrieb. Durch gezielte Übungen festigen wir das Schweben in Bauch- und Rückenlage sowie das Gleiten mit und ohne

Schwimmhilfen. Wir beginnen mit den ersten Kraul- und Rückenbeinschlägen und führen die Kinder an die grundlegenden Armbewegungen heran. Ziel ist es, den Kindern die Fähigkeiten zu vermitteln, um sich kontrolliert und ausdauernd im Wasser fortzubewegen. Die Sicherheit im und am Wasser bleibt dabei ein zentraler Bestandteil des Kurses.



Ki I Kinder I - Schwimmschule

29. September - 23. Dezember 2025

MO MI DO FR	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	12 Übungseinheiten:	132 €
SA	10 Übungseinheiten:	110 €

Teilnahme 2 x pro Woche max. 22 Übungseinheiten: 220 €

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



Kinder II - Schwimmschule

9 - 12 Jahre

Schwimmen ist ein sicherer und gesunder Sport

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits erste Erfahrungen im Schwimmen gesammelt haben und nun ihre Schwimmtechniken verbessern und ihre Ausdauer steigern möchten.

Unter Anleitung unserer Schwimmlehrer werden die Grundlagen des Kraul- und Rückenschwimmens verfeinert. Zudem führen wir die Kinder spielerisch an die Delfinbewegung heran. Durch gezielte Übungen werden

die Koordination und die Ausdauer im Wasser trainiert. Ziel ist es, den Kindern Sicherheit in verschiedenen Schwimmmarten zu vermitteln und sie auf längere Schwimmstrecken vorzubereiten. Auch in diesem Kurs wird das sichere Verhalten im und am Wasser weiterhin thematisiert.



Ki II Kinder II - Schwimmschule

29. September - 23. Dezember 2025

MO MI DO FR	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	12 Übungseinheiten:	132 €
SA	10 Übungseinheiten:	110 €

Teilnahme 2 x pro Woche max. 22 Übungseinheiten: 220 €

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



Jugend I - Schwimmschule

12 - 15 Jahre

Schwimmen - Kompetenzen fürs Leben

Dieser Kurs eignet sich für alle Jugendlichen zwischen 12 und 15 Jahren, die ihre Schwimmfähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Egal ob du deine Technik verbessern, mehr Ausdauer aufbauen oder dich einfach sicherer und schneller im Wasser fühlen möchtest – hier bist du richtig! Wir konzentrieren uns auf die Verfeinerung aller Schwimmstile (Kraul, Rücken, Delfin, Brust) und arbeiten gezielt an Kraft und Kondition. Der korrekte Startsprunge und Wen-

den kommen in diesem Kurs hinzu. Unser Ziel ist es, euch zu selbstbewussten und kompetenten Schwimmern zu machen.

Die Schwimmschule bietet die Möglichkeit 1 oder mehrmals pro Woche an den Kursen teilzunehmen. Das wichtigste Ziel jenseits des Erlernens der Schwimmtechnik ist es, Spaß und Freude an dieser Sportart zu fördern.



JULI Jugend I - Schwimmschule

29. September - 23. Dezember 2025

MO MI DO FR	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	12 Übungseinheiten:	132 €
SA	10 Übungseinheiten:	110 €

Teilnahme 2 x pro Woche max. 22 Übungseinheiten: 220 €

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

ACHTUNG: Dieser Termin ist für absolute Schwimmanfänger!



Jugend II - Schwimmtraining

15 - 20 Jahre

Schwimmen - Kompetenzen fürs Leben

Für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 20 Jahren, die bereits sicher schwimmen können und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eure Schwimmtechnik zu perfektionieren, eure Ausdauer deutlich zu steigern und spezifische Trainingselemente für Geschwindigkeit und Effizienz zu erlernen. Wir beschäftigen uns mit fortgeschrittenen Techniken, wie zum Beispiel dem Startsprung vom Block, Wenden und Unterwasserphasen.

Es ist der ideale Kurs, um eure Fitness zu verbessern, euch auf die höheren Schwimmabzeichen vorzubereiten oder einfach das Schwimmen als effektiven Sport zu betreiben.

Zudem eröffnen sich Möglichkeiten beim SCM als Instruktor zu arbeiten oder sich als Rettungsschwimmer ausbilden zu lassen.



Das Schwimmtraining bietet wöchentliche Einheiten (1x / mehrmals 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 II Jugend II

29. September - 23. Dezember 2025

MO MI DO FR	11 Übungseinheiten:	121 €
DI	12 Übungseinheiten:	132 €
SA	10 Übungseinheiten:	110 €

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

Teilnahme 2 x pro Woche max. 22 Übungseinheiten: 220 €



Youth & Hobby - Sportschwimmer

15 - 20 Jahre

Spaß - Fitness - Leidenschaft

Dieser Kurs richtet sich an engagierte Jugendliche von 15 bis 20 Jahren, die ihre Schwimmfähigkeiten auf Leistungsniveau trainieren möchten.

Wir bieten ein intensives und mehrmals wöchentliches Training, das weit über das reguläre Kursangebot hinausgeht.

Im Fokus stehen wettkampfspezifische Elemente wie perfektionierte Startsprünge und Wenden, präzise Unterwasserphasen und die Optimierung aller Schwimmstile für maximale Effizienz und Geschwindigkeit.

Wir arbeiten gezielt an eurer Ausdauer, Kraft und Technik, um euch bestmöglich auf anspruchsvolle Herausforderungen im Wasser vorzubereiten.

Dieser Kurs ist zudem die ideale Vorbereitung und ein Sprungbrett für alle, die eine Zukunft in einer Sportausbildung sehen oder den Weg zum zertifizierten Schwimmlehrer*in oder Bademeister einschlagen möchten.



Hier erwerbt ihr das nötige Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um euch in diesen verantwortungsvollen Rollen sicher und kompetent zu bewegen.

YH Youth - Hobby Sportschwimmer

22. September - 22. Dezember 2025

MO 12 Trainingseinheiten

MI 12 Trainingseinheiten

FR 12 Trainingseinheiten

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18:40 - 20:00	✓		✓		✓	

Mindestteilnahme 2 x pro Woche

2 x pro Woche 24 Trainingseinheiten: 336 €

3 x pro Woche 36 Trainingseinheiten: 468 €



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
1. Oktober - 18. Dezember 2025

MI 11 Übungseinheiten: 154 €
DO 11 Übungseinheiten: 154 €

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

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.

Eine korrekte Atemtechnik gibt Sicherheit und bildet die

Basis für ein effizientes Schwimmen. Gepaart mit der richtigen Wasserlage und Bewegung bist du gut vorbereitet für einen Sport, den du mit Freude bis ins hohe Alter betreiben kannst.

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

22. September - 23. Dezember 2025

MO | MI | FR | SA 12 Übungseinheiten: 144 €

DI 13 Übungseinheiten: 156 €

Mengenrabatt bei Mehrfachbuchung!

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



Kurse für Erwachsene

für Fortgeschrittene bis Sportschwimmer*innen

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

Als engagiertes Trainerteam betreuen wir dich in den Bereichen Technik, Fitness und Leistungssteigerung, ganz nach deinen persönlichen Zielen. Die korrekte Beherrschung der vier Schwimmstile ist dabei nur ein Aspekt der zu mehr Sicherheit und Performance führt.

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



**EW 3 Erwachsene Sicherer Schwimmer,
ich will mein Können verbessern**
22. September - 23. Dezember 2025

MO | MI | FR | SA 12 Übungseinheiten: 144 €
DI 13 Übungseinheiten: 156 €

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

**EW 4 Erwachsene Sportschwimmer, ich will mein Können
verbessern und meine Fitness steigern**
22. September - 23. Dezember 2025

MO | MI | FR | SA 12 Übungseinheiten: 144 €

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

Mengenrabatt bei Mehrfachbuchung!



Silver - Activity

über 60 Jahre

Übungseinheit



Kombitraining Kraft, Beweglichkeit und Schwimmen Fitness für Körper und Geist

Die Übungseinheit beginnt mit 30 Minuten Trockentraining in unserer eigenen Turnhalle.

Im Fokus steht die gezielte Aktivierung und Stärkung der Muskulatur, der Koordination sowie die Verbesserung der Beweglichkeit.

Anschließend 1 Stunde Wassertraining mit Schulung der verschiedenen Schwimmtechniken und Verbesserung der Ausdauer.

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

SVA Silver

Schwimmen & Fitness 60+

1. Oktober - 17. Dezember 2025

MI 11 Übungseinheiten: 154 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:30 - 09:00			✓			
08:30 - 10:00			✓			



Silver - Schwimmen

über 60 Jahre

Übungseinheit



Schwimmspaß und Fitness für Schwimmer*innen 60+

Das ideale Schwimmangebot für aktive Senioren die ihre Schwimmtechnik und ihre Ausdauer verbessern wollen. In einem ausgeglichenen Trainingsprogramm, mit gelenksschonenden 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+

29. September - 22. Dezember 2025

MO 11 Übungseinheiten: 132 €

MI 11 Übungseinheiten: 132 €

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
08:00 - 09:00	✓		✓			
09:00 - 10:00	✓		✓			



Splash! & Dance

Dein neues Lieblingsworkout

Lass dich von der Musik mitreißen und bewege dich mit uns im Wasser!

Splash! & Dance ist die perfekte Kombination aus Fitness und Spaß. Es erwartet dich ein energiegeladenes Workout im Wasser, das deinen Körper stärkt und deinen Geist belebt. Rhythmische Musik begleitet und puscht dich während der Übungen und sorgt für Spaß und Motivation in der Gruppe. Mit jeder Bewegung im Takt zur Musik wirst du dich fitter und besser fühlen.

Dabei unterstützt der Widerstand des Wassers den Aufbau deiner Muskeln,

die Stärkung des Gewebes und deiner Ausdauer. Zudem wird deine Beweglichkeit verbessert.

Dank des Auftriebs im Wasser ist die Belastung der Gelenke reduziert!

Das macht Splash! & Dance zum perfekten Workout für alle Menschen die Spaß an Bewegung haben.

Mach mit und entdecke die Vorteile des Rundumtrainings im Wasser!



Das 31°C warme Becken und die Tiefe von 120 cm ist für jedes Niveau an Schwimmkenntnissen und auch für Nichtschwimmer geeignet.

Eine gesunde und gute körperliche Verfassung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Aufgrund der kardiovaskulären Belastung ist ein ärztliches Attest verpflichtend.

S&D Splash! & Dance

Mittwoch 1. Oktober - 17. Dezember 2025
11 Übungseinheiten 154 €

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

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.

