

## DLRG Training 2024/25 im Hallenbad Scheinfeld

<b>Seepferdchen</b>	Gruppe 1: 11.30 – 12.15 Uhr (Nichtschwimmerbecken)	Trainingsstunde für Kinder ab 5 Jahren mit abgeschlossenem Anfängerschwimmkurs bzw. Grundkenntnissen im Brustschwimmen	Ausbau der Brustschwimmfähigkeiten hin zum sicheren Schwimmer, Tauchen und Springen, Spiele  Kursziel: Seepferdchen
	Gruppe 2: 12.15 – 13.00 Uhr (Nichtschwimmerbecken)		
	Gruppe 3: 13.00 – 13.45 Uhr (Nichtschwimmerbecken)		
<b>Bronze (Anfänger)</b>	Gruppe 1: 11.45 – 12.30 Uhr (Bahn 1 und 2)	Trainingsstunde für Kinder ab 6 Jahren mit Seepferdchen-Abzeichen	Vertiefung der Brustschwimmfähigkeiten, Tauchen und Springen, Spiele, Schulung der Schwimmausdauer
	Gruppe 2: 12.30 – 13.30 Uhr (Bahn 1 und 2)		
<b>Bronze (Fortgeschrittene)</b>	Gruppe 1: 11.45 – 12.30 Uhr (Bahn 3 und 4)	Trainingsstunde für Kinder ab 6 Jahren mit sicherer Schwimmerfahrung	Vertiefung der Brustschwimmfähigkeiten, Rückenschwimmen, Tauchen und Springen, Spiele, Schulung der Schwimmausdauer  Kursziel: Schwimmbzeichen Bronze
	Gruppe 2: 12.30 – 13.30 Uhr (Bahn 3 und 4)		
<b>Silber</b>	13.30 – 14.30 Uhr	Trainingsstunde für Kinder von 7 bis 9 Jahren	Kraul- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen, Ausdauerschwimmen  Kursziel: Schwimmbzeichen Silber

<p style="text-align: center;"><b>Gold</b></p>	<p style="text-align: center;">14.30 – 15.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Trainingsstunde für Kinder von 8 bis 10 Jahren</p>	<p style="text-align: center;">Festigung der Kraul- und Rückenschwimmtechnik, Springen und Tauchen, Rettungsschwimmen und Erste Hilfe</p> <p>Kursziel: Schwimmabzeichen Gold</p>
<p style="text-align: center;"><b>Juniorretter</b></p>	<p style="text-align: center;">15.30 – 16.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Trainingsstunde für Jugendliche von 10 bis 12 Jahren</p>	<p style="text-align: center;">Schwimmen aller Stilarten, Rettungsschwimmen und Erste Hilfe</p> <p>Kursziel: Juniorretter</p>
<p style="text-align: center;"><b>Rettungsschwimmen Bronze/Silber</b></p>	<p style="text-align: center;">16.30 – 17.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Trainingsstunde für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren</p>	<p style="text-align: center;">Schwimmen aller Stilarten, Schulung von Ausdauer und Koordination, Rettungsschwimmen und Erste Hilfe</p> <p>Kursziel: DRSA Bronze und Silber</p>
<p style="text-align: center;"><b>Rettungsschwimmen Bronze/Silber</b></p>	<p style="text-align: center;">17.30 – 18.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Trainingsstunde für Erwachsene</p>	<p style="text-align: center;">Schwimmen aller Stilarten, Schulung von Ausdauer und Koordination, Rettungsschwimmen und Erste Hilfe, Aquafitness</p> <p>Kursziel: DRSA Bronze und Silber</p>
<p style="text-align: center;"><b>Rettungsschwimmen Silber/Gold</b></p>	<p style="text-align: center;">18.30 – 19.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Trainingsstunde für junge Erwachsene</p>	<p style="text-align: center;">Konditionstraining und Schwimmen aller Stilarten, Rettungsschwimmen und Erste Hilfe</p> <p>Kursziel: DRSA Silber und Gold</p>