

# Schwimmkurse für Erwachsene

## Erwachsenenkurse nach den Ferien sind online!

Die Kurse nach den Ferien sind online: [Buchungsseite für die Schwimmkurse!](#)

Für alle Erwachsenenkurse setzen wir ein Mindestalter von 16 Jahren voraus.

TrainerInnen für die Erwachsenenkurse gesucht!

**Wir suchen TrainerInnen für die Erwachsenenkurse! Bewerbungen an [schwimmkurse@ssfbonn.de](mailto:schwimmkurse@ssfbonn.de)!**

## Kursort

Schwimmbad im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Aufgrund der Corona-Kontaktbeschränkungen, nutzen wir für alle Schwimmkurse im Sportpark Nord ausschl. den **Notausgang** am [Lehrschwimmbecken!](#)

Schwimmkurs Anfänger "Schwimmen lernen 1"

- Schwimmen in Bauchlage erlernen
- Ziel des Kurses ist das sichere Schwimmen und Fortbewegen im schwimmtiefen Wasser.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an diesem Kurs empfehlen wir den Kurs "Schwimmen lernen 2".

**Dienstag, 18:45 Uhr im Lehrschwimmbecken (Aktuell um 18:15 Uhr!)**

## Schwimmkurs Anfänger "Schwimmen lernen 2"

- Ziel dieses Kurses ist das sichere Schwimmen und Fortbewegen im schwimmtiefen Wasser zu festigen.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an diesem Kurs empfehlen wir bei Interesse den Kurs "Kraul lernen 1".

**Dienstag, 19:45 Uhr im Lehrschwimmbecken (Aktuell um 19 Uhr!)**

Schwimmkurse Anfänger „Kraul lernen 1“:

Voraussetzung: keine Angst vor dem Wasser und mit Brustschwimmen nicht untergehen.

- Ziel dieses Kurses: Erlernen des Kraulschwimmens (80% richtige Technik) ohne Hilfsmittel im Lehrschwimmbecken.

**Mittwoch um 18:45 Uhr**

**Mittwoch um 19:45 Uhr**

**Freitag um 18:45 Uhr**

Schwimmkurse Anfänger „Kraul und Rücken 2“:

Voraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs „Kraul lernen 1“ oder **Vorschwimmen** bei den Trainern  
sonntags um 11:00 Uhr

- Ziel dieses Kurses: Festigen des im Kurs „Kraul I“ erlernten Inhalts, erlernen der restlichen 20 % Technik, Kraulrollwende, Erlernen des Rückenschwimmens im **Lehrschwimmbecken**.

**Mittwoch um 20:45 Uhr**

**Freitag um 19:45 Uhr**

Hinweis für alle nachfolgenden Fortgeschrittenen-Kurse: bitte erst bei den Trainern vorschwimmen (sonntags um 11:00 Uhr) und/oder mit Empfehlung bei Teilnahme im entsprechenden Kurs, erst dann den entsprechenden Kurs buchen. Vielen Dank!

Die Kursdauer beträgt jeweils 45 Minuten.

### Schwimmkurs "Fortgeschrittene I"

Voraussetzung: Kraul I + Kraul und Rücken II oder Vorschwimmen bei den Trainern sonntags um 10 oder um 11:00 Uhr

- Ziel dieses Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (60%), Rücken (10%) und Brust (10%) inkl. Erlernen von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug; Konditionsaufbau auf der 50m-Bahn (20%).

**Sonntag um 10:00 Uhr und**

**Sonntag um 11:00 Uhr**

### Schwimmkurs „Fortgeschrittene II“

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I oder Vorschwimmen bei den Trainern sonntags um 10 oder um 11:00 Uhr

- Ziel dieses Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (40%), Rücken (10%) und Brust (10%) inkl. Verbesserung von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug; Konditionsaufbau auf der 50m-Bahn (40%).

**Sonntag um 12:00 Uhr**

### Schwimmkurs „Fortgeschrittene III“

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I+II oder Vorschwimmen bei den Trainern sonntags um 10 oder um 11:00 Uhr

- Ziel dieses Kurses: Verbesserung der Technik von Kraul (20%), Rücken (10%) und Brust (10%); Konditionsaufbau auf der 50m-Bahn (60%) inkl. Training von Rollwende, Startsprung und Brusttauchzug mit dem Ziel diese im Konditionsbereich sicher handhaben zu können.

**Sonntag um 13:00 Uhr**

Schwimmkurs „Training“

Voraussetzung: Schwimmkurs Fortgeschrittene I+II+III oder Vorschwimmen bei den Trainern sonntags um 10 oder um 11:00 Uhr

- Inhalt dieses Kurses: Angeleitetes Training ca. 2,5-3,0 km nach Trainingsplan mit individueller Technikverbesserung.

**Sonntag um 14:00 Uhr**

## Kursgebühren/Anmeldung

---

## Hinweise

Es handelt sich um Gruppen, an denen Frauen und Männer teilnehmen. Bitte beachten Sie die [Hausordnung](#) für das Schwimmbad. Es besteht **Badekappspflicht** für alle Teilnehmer/innen. Männer dürfen nur in eng anliegenden Schwimmhosen schwimmen (keine weiten Badeshorts).

[Häufige Fragen zu den Schwimmkursen](#)

[Zur Kursübersicht](#)