

SCHWIMMEN

Anfängerschwimmkurse von 5 bis 6 Jahren

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser herangeführt:

- Erlernen der Schwimmgrundbewegungen (Rückenschwimmen)
- Einfache Sprünge vom Beckenrand
- Tauch- und Schwebübungen
- Die Kinder können das Seepferdchen erwerben (*in der Kursgebühr inkludiert*)

HALLENBAD Pestalozzischule

Start jeweils im September, Januar und April

Di oder Do jeweils von 15:30-16:00 Uhr (13 Std. à 45min)

je 95,- €/ pro Person

HALLENBAD SÜDWEST

Start jeweils im Januar und April (je 10 Std.):

Di und Do jeweils 17:00-17:45 Uhr (10 Std. à 45min)

Start jeweils im November (12 Std.), Februar und Mai (je 10 Std.):

Di und Do jeweils 16:00-16:45 Uhr (12 bzw. 10 Std à 45min)

je 95,- €/ pro Person

Folgeschwimmkurse von 5 bis 7 Jahren

Die Kinder festigen ihre Schwimmfähigkeit und bewegen sich sicher im Wasser fort

(*Auch hier kann das Seepferchen erworben werden*)

HALLENBAD SÜDWEST

Start jeweils direkt im Anschluss an den Anfängerschwimmkurs zu denselben Uhrzeiten Di und Do (10 Std. á 45min)

je 80,- €/ pro Person

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt

Ferienschwimmkurse von 5 bis 7 Jahren

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Durch tägliches Üben machen die Kinder schneller Fortschritte.

HALLENBAD SÜDWEST

Oster- und Pfingstferien jeweils Mo bis Fr (10 Std. à 45min)

je 100,- €/ pro Person

Kraulschwimmkurse von 7 bis 10 Jahren

Die Kinder erlernen den Wechselbeinschlag, die richtige Kopfhaltung sowie die Atem- und Armzugtechnik beim Kraulschwimmen.

Es können die Jugendschwimmabzeichen Bronze und Silber erworben werden (*in der Kursgebühr inkludiert*).

Voraussetzung: Sicheres Rücken- oder Brustschwimmen;

HALLENBAD SÜDWEST

Faschingsferien Mo bis Fr (5 Std. à 45min)

je 50,- €/ pro Person

ab April immer Fr 15:15-16:00 Uhr (8 Std. à 45min)

je 80,- €/ pro Person

Grundkurs Erwachsene

Die Teilnehmer erlernen die Fertigkeit, kurze Schwimmstrecken zu bewältigen. Erlernen der Schwimm-Grundbewegungen, vorzugsweise Brustschwimmtechnik sowie Gleit- und Tauchübungen.

HALLENBAD Pestalozzischule

Mo jeweils von 19:15-20:00 Uhr (10 Std. à 45min)

(*Einstieg jederzeit möglich*)

100,- €/ pro Person

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt

Frauenkraulkurse

Anfängerkurs: Die Teilnehmerinnen (ab 15 Jahren) erlernen in Kleingruppen (max. 6 Personen) die Grundlagen der Kraulschwimmtechnik.

Voraussetzung: sicheres Brustschwimmen;

Fortgeschrittenenkurs: Die Teilnehmerinnen verbessern ihre Kraultechnik und steigern ihre Ausdauer.

Voraussetzung: Kraulbewegung in der Grundform;

HALLENBAD SÜDWEST

Start jeweils im Oktober, Februar und April:

Anfängerinnen: So 18:00-19:00 Uhr (10 Std. à 60min)

150,-€ / pro Person

Fortgeschrittene: So 19:00-20:00 Uhr (10 Std. à 60min)

120,- €/ pro Person

WASSERBALL

Grundkurs Wasserball für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Die Kinder und Jugendliche erlernen das Kraulschwimmen und erhalten eine wasserballspezifische Grundausbildung.

Voraussetzung: sicheres Schwimmen

HALLENBAD SÜDWEST

Start jeweils im Oktober, Januar und April

So jeweils von 13:30-14:15 bzw.

14:15-15:00 Uhr (8 Std. à 45min)

80,- €/ pro Person

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt

TRIATHLON

Individuelles Schwimmtraining für Triathleten

Die Teilnehmer erhalten in Kleingruppen (max. 6 Personen) ein individuelles Schwimmtraining von und mit Triathlon-Trainer Sebastian Mahr (2. Platz Triathlon Ingolstadt OD 2015):

- Verbesserung der Kraultechnik
- Videoanalyse mit Fehlerauswertung vor- und nachher
- Individueller Trainingsplan pro Kursstunde (10 Stk.)

HALLENBAD SÜDWEST – Start im Januar
Mi von 18:45-19:45 Uhr oder 19:45-20:45 Uhr (10 Std. à 60min)

225,- €/ pro Person

Schwimmtraining zur optimalen Vorbereitung der Triathlonsaison

Die Teilnehmer können sich in einem gemeinsamen Training den letzten Feinschliff für die Triathlonsaison holen.

HALLENBAD SÜDWEST – Start im April
Mi von 18:45-19:45 Uhr oder 19:45-20:45 Uhr (8 Std. à 60min)

125,- €/ pro Person

Einzeltraining mit Nachbesprechung immer So auf Anfrage!

49,- €/ pro Person/ 60min

Schwimmseminar

„Schneller und effizienter im Wasser“

Die Teilnehmer erhalten eine Videoanalyse mit individueller Fehleranalyse und Verbesserungsmöglichkeiten zur Kraulschwimmtechnik sowie Trainingsgestaltungs- und Athletiktipps.

HALLENBAD SÜDWEST – 2.1./3.1.2016

99,- €/ pro Person

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt

Nähere Informationen und eventuelle Änderungen zu den jeweiligen Kursen finden sie auf unserer Website www.delphin-ingolstadt.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0841/ 78565.

www.delphin-ingolstadt.de



Schwimmen



Wasserball



Triathlon

Herausgeber:
SC Delphin Ingolstadt e.V.
Maximilianstr. 25
85051 Ingolstadt

Telefon: 0841/ 78595 (während der Bürozeiten)
E-Mail: info@delphin-ingolstadt.de
www.delphin-ingolstadt.de

Bürozeiten:
Montag und Mittwoch
17:30 – 19:30



UNSER KURSANGEBOT

2015/2016



Preisträger des
Grünen Bandes 2015

DAS GRÜNE BAND
FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG
IM VEREIN

