

Kursinformationen (Preise, Dauer, etc.)

- ❖ Seesternchen, Schnatterinchen und Frösche
 - ◆ 10 Einheiten mit max. 45 Minuten Unterricht
 - ◆ Komplettpreis : 84 € (für Kind und Begleitperson)
 - ◆ Verweildauer 2 Std. incl. Kurs und umziehen

- ❖ Aqua Kids Delfine
 - ◆ 5 Einheiten mit max. 45 Minuten Unterricht
 - ◆ Kursgebühr : 25 € (zzgl. Eintritt für das Kind unter 6 Jahre und die Begleitperson (2,00 € / 4,60 €))
 - ◆ Verweildauer 2 Std. incl. Kurs und umziehen

- ❖ Aqua Kids Seepferdchen
 - ◆ 11 Einheiten mit max. 60 Minuten Unterricht
 - ◆ Kursgebühr : 65 € (zzgl. Eintritt für Kinder unter 6 Jahre = 2 € und ab 6 Jahre 2,60 €)
 - ◆ Verweildauer 2 Std. incl. Kurs und umziehen

- ❖ Aqua Kids Seeräuber und BROSIGO
 - ◆ 5 Einheiten mit max. 60 Minuten Unterricht
 - ◆ Kursgebühr : 25 € (zzgl. Eintritt wie Seepferdchen)
 - ◆ Verweildauer 2 Std. incl. Kurs und umziehen

- ❖ Erwachsenenschwimmkurse
 - ◆ Bitte fragen Sie direkt in unserer Schwimmschule nach Terminen und Preisen

- ❖ Aquatraining für jedermann
 - ◆ 10 Einheiten mit max. 60 Minuten Unterricht
 - ◆ Kursgebühr : Für AOK frei (zzgl. 46 € Eintritt)
 - ◆ Verweildauer 2 Std. incl. Kurs und umziehen



Unser Kurspartner

Kristall-Radon-Sole Therme mit
Saunalandschaft

Mühlberg 11 – 95686 Fichtelberg
Tel.: 09272/493

Informationen und Fragen

☎ Montag und Freitag (10 Uhr bis 12 Uhr)
Montag und Mittwoch (20 Uhr bis 21 Uhr)
09227/945305

💻 www.schwimmschulekuester.de

✉ schwimmschule@online.de

📍 Schwimmschule Küster
Schmellerweg 37... 95339 Neuenmarkt



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

- ♥ Frank Küster – Diplomsporthlehrer
- ♥ Ute Küster – Sporttherapeutin



♥ Unsere Kursangebote

für kleine und große
Wasserratten, in einer
Kurzübersicht.



- ♥ Für eine ausführliche
Information, steht Ihnen u.a.
unsere Homepage zur
Verfügung.

♥ www.schwimmschulekuester.de



Aqua Kids Seesternchen (für Babys von 4 bis ca. 12 Mon.)

Babyschwimmen dient der gesunden Gesamtentwicklung des Kindes. Die Förderung einer kräftigen Muskulatur, einer guten Koordination und die Stärkung des Immunsystems, sind Ziele unseres Angebotes. Zartheit, Hingabe und Sanftheit der Berührungen beeinflussen das Eltern-Kind Verhältnis maßgeblich und sind Ausgangspunkt für die lebenslange positive Einstellung des Kindes zu derartigen Berührungen, aber auch zu seinem Verhältnis zum Element Wasser. Mit verschiedenen Grifftechniken, Bewegungsliedern und unterschiedlichen Spielmaterialien, lernen die Babys das Medium Wasser kennen und bei regelmäßiger Teilnahme auch lieben.

Das Babyschwimmen wird immer mit einer Kontaktperson, meist einem Elternteil durchgeführt. Die Kinder sollten gesund und altersgemäß entwickelt sein.



Aqua Kids Schnatterinchen (für Kids von 1,5 bis 2,5 Jahren)

Die Babys haben bereits erste Erfahrungen im Wasser gesammelt. Sie orientieren sich auch jetzt noch weitgehend an der Mimik und den Bewegungen der Bezugsperson, haben aber schon ein recht großen passiven Wortschatz, der sich auf das Babyschwimmen bezieht. Wasser ist ein spannendes Medium, das spielerisch immer wieder neu erfahren werden kann. Ganz nebenbei werden die Kinder sicherer, selbständiger und motorisch geschickter. Spiel- und Erlebnislandschaften, kommen dem Entdeckungsdrang der Kleinen entgegen. Dabei gehören kleine Mutproben wie z.B. sich hochwerfen zu lassen oder aus dem Sitz in die Arme der Begleitperson zu springen genauso dazu, wie Sing- und Bewegungsspiele, verschiedene Grifftechniken und Koordinationsübungen. **Dieser Kurs wird immer mit einer Kontaktperson, meist einem Elternteil durchgeführt.**



Aqua Kids Frösche (für Kids von 2,5 bis 3,5 Jahren)

Wie sich Ihr Kind an das nasse Element gewöhnen kann und mit altersgerechten Spielen seine Entwicklung gefördert wird, können Sie mit Ihrem Schützling in diesem Kurs erleben. Alle Ziele der Wassergewöhnung, wie z.B. das Tauchen, das Springen in allen Variationen und viele Koordinationsübungen werden in spielerischer Form vermittelt. Die Kinder lernen dem Kursleiter zuzuhören und die Eltern ziehen sich schrittweise immer mehr zurück. Es wird eine Art Gruppendisziplin entwickelt, die unabdingbar für einen späteren Schwimmkurs ist. Die Kids begreifen Schritt für Schritt immer mehr, dass solche Faktoren, wie das geduldige Warten, die Rücksichtnahme auf andere Kursteilnehmer und das gegenseitige Helfen, für ein bestimmtes Lernziel ganz wichtig sind. **Dieser Kurs wird immer mit einer Kontaktperson, meist einem Elternteil durchgeführt.**



Aqua Kids Delfine (für Kids ab 4 Jahre)

In diesem Kurs werden spielerisch die Voraussetzungen zum Erlernen des Schwimmens geschaffen und die Angst vor dem Wasser genommen. Aus dem gemeinsamen Planschen mit den Eltern, wird kontinuierlich in eine erste Schwimmunterrichtsform übergegangen. Zu Beginn steht eine systematische **Wassergewöhnung** auf dem Programm. Hier lernen die Kinder den Kopf unter Wasser zu nehmen, in stehendes Wasser zu springen und sich mit Unterstützung des Schwimmlehrers in beiden Lagen auf das Wasser zu legen. Wenn diese Ziele erreicht sind, wird zu einer ersten **Wasserbewältigung** übergegangen. In dieser Phase erlernen die Kids, sich auf und unter dem Wasser gleitend vorwärts zu bewegen. Sie eignen sich Schwimmteillebewegungen an und üben immer wieder Koordinationsübungen in Bauch- und Rückenlage. Verschiedene Sprungübungen aus allen möglichen Ausgangspositionen und lustige Bewegungsspiele runden die Unterrichtsstunden ab. Das Element Wasser soll ein neuer Tummel- und Spielplatz werden. Wenn das von den Kindern dann auch als solcher angenommen wird, dann haben wir alle Grundlagen für einen erfolgreichen Schwimmkurs gelegt. **Dieser Kurs wird zu Beginn mit und später ohne Eltern fortgeführt.**



Aqua Kids Seepferdchen (für Kinder ab 5 Jahre)

Endlich schwimmen zu können, ist nicht nur der Wunsch vieler Kinder, sondern natürlich auch deren Eltern. In diesem Kurs wird spielerisch die Technik des Brustschwimmens vermittelt. Um ein effektives Lernen zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl auf 8 Kinder beschränkt. Die Kurse finden in der Regel 2x wöchentlich statt. In den Sommerferien bieten wir besonders für Schulkinder Crashkurse mit täglicher Teilnahme an. Dieser Kurs ist für Kids geeignet, die alle Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Schwimmen lernen beherrschen. Solange Ihr Kind die **Voraussetzungen (tauchen, springen, auf das Wasser legen)** noch nicht hat, empfehlen wir Ihnen den Kurs Aqua Kids Delfine. **Dieser Kurs wird grundsätzlich ohne Eltern durchgeführt.**



Aqua Kids Seeräuber (für Kinder die schwimmen können)

In diesem Kurs haben die angehenden Schwimmprofis die Gelegenheit, ihre bisher erworbenen Fähigkeiten weiter zu verbessern. Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass sich frisch gebackene Seepferdchenbesitzer oft sehr schwer tun weiter regelmäßig zu üben. Meist haben die Eltern keine Zeit oder Lust, mit den Kids ins Schwimmbad zu gehen. Dabei ist es äußerst wichtig, dass man das Erlernte weiter stabilisiert und ausbaut, um einfach mehr Sicherheit zu erlangen. Dieser Kurs wurde entwickelt, um Kinder im und auf dem Wasser zu schützen. Es werden z.B. Unfallsituationen nachgestellt, wo die Kids mit Kleidung in das Wasser fallen- vom Boot oder vom Ufer rückwärts, seitwärts und unvorbereitet. Alles geschieht selbstverständlich spielerisch (mit dem nötigen ernsten Hintergrund) und mit viel Spaß für alle Beteiligten. Wir halten das

Aufbautraining im Anschluss an einen Anfängerschwimmkurs für ganz wichtig, da eigentlich erst hier wirkliche Wassersicherheit, gerade in Notsituationen erlernt wird.

Teilnehmen können alle, die das das Seepferdchen besitzen oder zumindest eine Strecke von 10 bis 15m schwimmen können.



Aqua Kids BROSIGO (geeignet für alle Wasserfreaks)

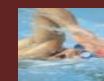
Diese Kurse sind für Kinder geeignet, die sich über den Seeräuberkurs schon zu guten Schwimmern entwickelt haben und als absolute Wasserfreaks eine noch größere Herausforderung suchen. Quereinsteiger sind natürlich ebenso willkommen, wenn sie uns eine ausreichende Schwimmfähigkeit demonstrieren können. Alle Teilnehmer beginnen in der Bronze-Gruppe und können sich durch regelmäßiges Training über die Silberlinge bis zur Krönung des Ganzen, den Goldfischen vorarbeiten. **Die Kurse beinhalten folgende Schwerpunkte:**

- ♥ Verbesserung der Ausdauer
- ♥ Richtige Atemtechnik beim Brustschwimmen
- ♥ Hochtäuchen schwerer Gegenstände aus tiefem Wasser
- ♥ Kleiderschwimmen
- ♥ Große Sprungschule (Kopfsprung, Startsprung, Salto, Rückwärts- Vorwärtsvarianten, 3m Höhe etc.)
- ♥ Rücken- und Brustkraulschwimmen
- ♥ Abschleppen von Personen
- ♥ Kenntnis von Baderegeln, Selbstrettung und einfache Fremdreitung



Erwachsenenschwimmkurs

Natürlich können auch Erwachsene bei uns das Schwimmen lernen. In angenehmer Atmosphäre und in kleinen Lerngruppen, werden Sie durch den Schwimmlehrer mit dem nassen Element vertraut gemacht. Als Anfangsschwimmart wird in der Regel das Brustschwimmen gelehrt. Fragen Sie einfach bei uns in der Schwimmschule nach, wir beraten Sie gerne.



Kraulcourse für Erwachsene

Für Schwimmer bieten wir die Möglichkeit an, dass Kraulschwimmen (Brust / Rücken) zu erlernen, bzw. durch individuelles- oder Gruppentraining weiter zu verbessern.



Aquattraining für Jedermann

Im Rhythmus der Musik, erleben Sie einen Mix aus Aqua Jogging und Aqua Gymnastik. Das Training in der „Schwerelosigkeit“ eröffnet auf ideale Weise eine gelenkschonende und wirbelsäulenfreundliche Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit. **Für AOK Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, zu zahlen ist nur der ermäßigte Eintritt!** Alle anderen Kassen fördern anteilmäßig, bei regelmäßiger Teilnahme an unserem Kurs. Fragen Sie vorher bei Ihrem Versicherer!