

NEU ab 22.05.2026:

Schwimmkurs für unsichere Schwimmer*innen im Freibad Kelkheim



Der Kelkheimer Schwimm-Club bietet jeden Dienstag + Freitag von 09:00 - 10:00 Uhr im Freibad Kelkheim einen Schwimmkurs für unsichere Schwimmer*innen an.

Sie wollten schon immer angstfrei und entspannt schwimmen?

Dieser Kurs ist speziell für Erwachsene konzipiert, die bereits über erste Schwimmerfahrungen verfügen und ihre Unsicherheit im Wasser überwinden möchten. Ohne Druck und im eigenen Tempo lernen Sie, sich entspannter und kontrollierter im Wasser zu bewegen. Ziel ist es, das Schwimmen angstfrei und mit einer stabilen Technik zu verbessern. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Wassergefühl gezielt geschult.

Kursinhalte:

- Wassergewöhnung und Angstbewältigung
- Sicherheit im Wasser, Stärkung von Vertrauen & Körpergefühl
- Optimierung der Schwimmtechnik und Wasserlage bei Brust- und Rückenschwimmen
- Synchronisation von Atmung und Schwimmbewegungen

Schwimmgruppe:

- eine gemischte Gruppe mit ca. 6 Teilnehmern*innen
- Unterricht im Nichtschwimmer-Bereich und auf der Schwimmbahn

Kursdauer:

- insgesamt 20 Termine jeden Dienstag + Freitag von 09:00 - 10:00 Uhr
- **Start ab Freitag, 22.05.** bis Saisonende
- Einstieg während des laufenden Kurses oder nur 1x wöchentlich nach Absprache möglich

Kursgebühren:

- Die Kursgebühr beträgt € 200,00.

Verbindliche Anmeldung oder Fragen bitte per Mail an den Kelkheimer Schwimm-Club, Ansprechperson Natalie Braun (Sportwartin Breitensport).

Mailadresse: kelkheimerschwimmclub@gmail.com

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme und unterstützen sie dabei, sich sicher und wohl im Wasser zu fühlen!

Mit sportlichen Grüßen
Kelkheimer Schwimm-Club 70 e.V.