

# Schwimmunterricht

## Seepferdchen-Grundkurs

Dieser Kurs des [MTV Goslar](#) für Anfänger enthält Wassergewöhnungsübungen in kleinen Gruppen mit 5 bis 6 Kindern. Hier werden spielerisch Gleit-, Tauch- und Atemübungen durchgeführt. So wird den Kindern die Angst vor dem nassen Element genommen. Es ist ein spielerischer Schwimmunterricht mit dem Einsatz diverser Spielutensilien. Dazu gehört unter anderem Springen, Tauchen und als erster Schwimmstil das Brustschwimmen. Je nach Leistungsfähigkeit des Kindes besteht am Ende des Kurses die Möglichkeit, die Seepferdchenprüfung abzulegen. Sie beinhaltet den Sprung vom Beckenrand und 25 m selbstständig schwimmen, sowie das Heraufholen eines Gegenstandes im hüfttiefen Wasser. Unser Schwimmunterricht wird nach neuesten Erkenntnissen von erfahrenen Schwimmlehrer/innen durchgeführt.

## Seepferdchen-Aufbaukurs

Wem das Seepferdchen noch nicht genug ist, oder wer es vielleicht im Grundkurs noch nicht erreicht hat, kann dies im Aufbaukurs nachholen. Wer zusätzlich das Bronzeabzeichen (früher: Freischwimmer) erreichen will, kann nach dem Kurs einmal wöchentlich in einer Halbschwimmergruppe versäumte Stunden nachholen bzw. bis zum Bronzeabzeichen weiter üben. Diese Gruppe ist für Mitglieder der Schwimmabteilung des MTV im Beitrag enthalten und kann auch für Nichtmitglieder gegen eine Gebühr genutzt werden. Voraussetzung für diesen Kurs ist entweder die vorherige Teilnahme am Grundkurs oder ein entsprechender Leistungsstand (wassergewöhnt und Beherrschung des Brustschwimmstiles). Unser Schwimmunterricht wird nach neuesten Erkenntnissen von erfahrenen Schwimmlehrer/innen durchgeführt. Bei Kursantritt setzen wir die Gesundheitstauglichkeit zum Schwimmen und Tauchen voraus. Bitte konsultieren Sie vor Anmeldung Ihren Hausarzt.

## Schwimmkurse für Erwachsene

Selbstverständlich haben auch Erwachsene bei uns die Gelegenheit, Schwimmen zu erlernen. Dafür ist es nie zu spät! Erfahrene Übungsleiter vermitteln behutsam, in angstfreier Atmosphäre die Grundlagen der Wassergewöhnung und der Schwimmtechnik

- Seepferdchen-Grundkurs für Kinder (verschiedene Übungsleiter)  
2 bis 4mal wöchentlich nach Anmeldung

- Seepferdchen-Aufbaukurs für Kinder (Bronzeabzeichen) (Ralf Schiller)  
Donnerstags 16:30 Uhr
- Schwimmunterricht für Erwachsene (verschiedene Übungsleiter)  
2 bis 4mal wöchentlich nach Anmeldung

Kursanbieter:

- **MTV Goslar e. V.**  
Schwimmabteilung  
Grubenweg 5  
38644 Goslar  
[www.schwimmen.mtv-goslar.de](http://www.schwimmen.mtv-goslar.de)
- **Schwimm-Club Hellas e.V.**  
Hoher Weg 14  
38640 Goslar  
[www.sc-hellas.de](http://www.sc-hellas.de)
- **SC Vienenburg**  
Gerlinde Bruch  
Merckstr. 10  
38690 Vienenburg  
[www.sc-vienenburg.de](http://www.sc-vienenburg.de)
- **DLRG Goslar e.V.**  
Postfach 1324  
38603 Goslar  
<http://goslar.dlrg.de>