

# schwimm WIE EIN FISCH

IN DER SAALFELDER SCHWIMMHALLE



## Aquajogging & Aquafitness

Genießen Sie ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, wobei die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur anregt.

Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel wird zusätzlicher Auftrieb und unterschiedlicher Widerstand erzeugt.

## Wassergymnastik

Dieses Bewegungsprogramm im Wasser verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination und wirkt dabei gelenkschonend.

Dieses Training ist auf ältere Menschen ausgerichtet und bietet auch Personen nach einem Unfall oder einer Operation den perfekten Wiedereinstieg in die sportliche Betätigung.

Die aktuellen Zeiten der Kurse teilen wir Ihnen gern telefonisch oder per E-Mail mit.

## Saalfelder Schwimmhalle

Kelzstraße 27 · 07318 Saalfeld/Saale

Telefon ☎ 36 71 · 20 17

E-Mail [schwimmhalle@stadt-saalfeld.de](mailto:schwimmhalle@stadt-saalfeld.de)

[www.saalfeld.de](http://www.saalfeld.de)

## Öffnungszeiten Schwimmhalle

### Montag

13 – 14 Uhr • Schwimmen für Senioren  
14 – 22 Uhr

### Dienstag

7 – 11 Uhr  
8 – 11 Uhr • nur Schwimmerbecken

### Mittwoch

14 – 22 Uhr  
19 – 20 Uhr • nur Schwimmerbecken

### Donnerstag

7 – 8:45 Uhr & 18 – 22 Uhr  
13 – 14 Uhr • Schwimmen für Schwangere  
18 – 19 Uhr • nur Schwimmerbecken

### Freitag (Warmbadetag)

7 – 12 Uhr & 13 – 22 Uhr  
8:30 – 10:30 Uhr • nur Schwimmerbecken

### Samstag & Sonntag (Warmbadetag)

8 – 17 Uhr

## Öffnungszeiten Sauna

**Montag – Mittwoch** 9:30 – 22 Uhr *Damen*

**Donnerstag** 9:30 – 22 Uhr *Herren*

**Freitag** 9:30 – 22 Uhr *gemischte Sauna*

**Samstag & Sonntag** 8 – 17 Uhr *gemischte Sauna*

*Saunabesucher können die Schwimmhalle nur zu den öffentlichen Badezeiten nutzen! Durch Veranstaltungen, Ferien etc. können Veränderungen der Öffnungszeiten kurzfristig entstehen. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten auf [www.saalfeld.de](http://www.saalfeld.de).*





# schwimm DICH GESUND

IN DER SAALFELDER SCHWIMMHALLE

## Baby- und Kleinkindschwimmen

Ein umfangreiches Kursangebot bietet vom Babyschwimmen bis zum Kleinkindschwimmen viele Möglichkeiten Kinder in jedem Alter an das Wasser zu gewöhnen. Erfahrene Übungsleiterinnen vermitteln Haltegriffe, Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung.

### **Babyschwimmen** (ab 12. Lebenswoche)

Genießen Sie die Zeit mit ihrem Neugeborenen im Wasser. Die Eltern-Kind-Beziehung wird beim Babyschwimmen intensiviert. Im Wasser bietet sich den Kleinsten ein Bewegungsraum, der die motorische Entwicklung positiv beeinflusst.

### **Kleinstkindschwimmen** (2. bis 3. Lebensjahr)

Der Kontakt mit Gleichaltrigen fördert die kindliche Entwicklung. Die Freude und der Spaß am Wasser werden durch Spiele in der Gruppe gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Dadurch wächst die Wasser- vertrautheit.

### **Kleinkindschwimmen** (ab 4. Lebensjahr)

Die Kinder werden von Übungsleiterinnen im Wasser betreut. Mit und ohne Hilfsmittel lernen die Kinder sich durch Beinbewegungen fortzubewegen. Das Tauchen und Springen wird erlernt.

## Kinder-Brustschwimm-Lernkurse

Im fünfstündigen **Vorbereitungskurs** werden die Kinder in spielerischer Form an das Wasser gewöhnt. Hemmungen und Ängste sollen dabei abgebaut werden. Die Kinder erlernen Springen, Tauchen, Atmen, Gleiten und Fortbewegen im Wasser. Die Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens wird eingeführt. Der Vorbereitungskurs ist Voraussetzung für den Schwimmkurs.

Der **Schwimmkurs** besteht aus 10 Übungsstunden. Die Einzelbewegungen des Brustschwimmens werden weiter stabilisiert. Im Verlauf des Schwimmkurses erlernen die Kinder die Schwimmbewegungen mit immer weniger Hilfsmitteln gleichmäßig auszuführen. Sollten Kinder am Ende des Kurses nicht in der Lage sein 25 Meter ohne Schwimmhilfen sicher zu schwimmen, bietet sich der **Kurs für Fortgeschrittene** an. Dort kann das Kind so lange üben, bis es sicher 25 Meter Brust ohne Schwimmhilfe schwimmen kann und damit die Bedingungen für das Frühschwimmerzeugnis »Seepferdchen« erreicht.

