



AKTIV & GESUND
 Zentrum für Gesundheitssport
 und med. Fitness
Henning Schubert

Freckenhorsterstr. 37 · 48231 Warendorf · Tel.: 02581/ 96206



Schwimmen lernen
 mit Ingo und Dirk
 macht Spaß.



**Individueller
 Schwimmunterricht für Kids
 in den Warendorfer Bädern**

Ingo Schubert Tel.: 0171/4000333

Dirk Knappheide Tel.: 0171/9015864

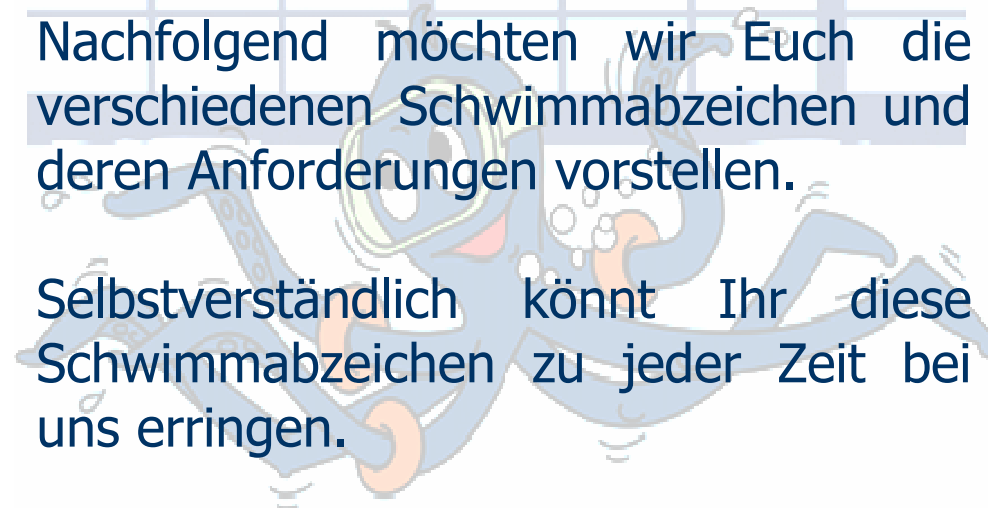


Schwimmabzeichen

Bei uns in den Warendorfer Bädern könnt Ihr verschiedene Schwimmabzeichen ablegen.

Nachfolgend möchten wir Euch die verschiedenen Schwimmabzeichen und deren Anforderungen vorstellen.

Selbstverständlich könnt Ihr diese Schwimmabzeichen zu jeder Zeit bei uns erringen.





Neuschwimmer

- 1x Rutschen
- 1x Springen vom Beckenrand



Bobby

- 5m Schwimmen



Frühschwimmer (Seepferdchen)

- 25 m Schwimmen
- Sprung vom Beckenrand
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



Seeräuber

- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe



Seehund Trixi

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen.
- 15 m dribbeln mit Wasserball im Wasser
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Bitte wenden Sie sich an unser Personal. Die entsprechenden Anforderungen finden Sie im Schwimmpass des DSV.



Jugendschwimmabzeichen Silber

- Bitte wenden Sie sich an unser Personal. Die entsprechenden Anforderungen finden Sie im Schwimmpass des DSV.



Jugendschwimmabzeichen Gold

- Bitte wenden Sie sich an unser Personal. Die entsprechenden Anforderungen finden Sie im Schwimmpass des DSV.



Stundenschwimmer Schwarz

- 1 Stunde ununterbrochenes Schwimmen ohne Hilfsmittel



Stundenschwimmer Silber

- 1 1/2 Stunden ununterbrochenes Schwimmen ohne Hilfsmittel



Stundenschwimmer Gold

- 2 Stunden ununterbrochenes Schwimmen ohne Hilfsmittel