

Anfängerschwimmen

Kinder

Inhalt Seepferdchen (Technik des Brustschwimmens, tauchen, vom Beckenrand springen, Kenntnis der Baderegeln)

Ort Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim

Termin Donnerstag 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

Dauer 12 Kursabende

Anmeldung Notwendig (online)

Kosten 100,00 €



Erwachsene

Inhalt Man kann in jedem Alter schwimmen lernen! Deshalb richtet sich dieser Kurs an alle erwachsenen Nichtschwimmer*innen. In ruhiger Atmosphäre lernen die Teilnehmenden die Brusttechnik und damit den ersten Schritt zum sicheren Schwimmen.

Ort Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim

Termin Variabel

Dauer 8 Kursabende

Anmeldung Notwendig (online)

Kosten 55,00 €



Breitensport

Aquapower

Inhalt Aquapower ist eine aktive Form der Aquagymnastik bei der Kraft und Ausdauer trainiert werden. Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben werden dabei entlastet, gleichzeitig findet eine Lymphdrainage statt.

Ort Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim

Termin Dienstag 19:30 Uhr – 20:15 Uhr
20:15 Uhr – 21:00 Uhr

Dauer 9 Kursabende

Anmeldung Notwendig (online)

Kosten 80,00 € (Mitglied 50,00 €)



Aquabounce

Inhalt In diesem Kurs wird Aquafitness auf einem Unterwassertrampolin durchgeführt. Dabei ist dieses mit Saugknöpfen am Beckenboden befestigt und einen Haltegriff sorgt für das sichere Springen. Durch das Trampolinspringen wird die Fettverbrennung angeregt und vor allem Beine und Po trainiert. Ein Training das herausfordernd und anstrengend ist und dabei trotzdem Spaß macht.

Ort Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim

Termin Montag 19:30 Uhr - 20:15 Uhr

Dauer 9 Kursabende

Anmeldung Notwendig (online)

Kosten 90,00 € (Mitglied 60,00 €)



Erste Hilfe

Kindernotfälle

Inhalt Erste-Hilfe-Ausbildung mit Schwerpunkt Kindernotfälle. Die Ortsgruppe Weilheim bietet einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Eltern, Großeltern, Erzieher oder alle, die mit Kindern zu tun haben. Geschult werden unter anderem die Prävention von Unfällen, die Wiederbelebung bei Säuglingen und typische Kinderkrankheitsbilder. Neben den Notfällen bei Kindern werden auch grundlegende Erste-Hilfe-Inhalte wiederholt. Durchgeführt wird dieser von einer erfahrenen Erste-Hilfe-Ausbilderin und Kindheitspädagogin.

Ort DLRG OG Weilheim/Teck
Neidlinger Str. 30, 73235 Weilheim/Teck

Termin Variabel

Dauer 2 Kursabende

Anmeldung Notwendig (online)

Kosten 60,00 Euro (Einzelteilnahme)
100,00 Euro (Partnerteilnahme)



Trainingskurse

Technikkurs

Inhalt	Schwimmen ist das optimale Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Neben positiven Effekten auf Koordination, Ausdauer und Bewegungsmotorik, kräftigt es gelenkschonend die gesamte Körpermuskulatur. Durch gezielte Übungen wird die Brustschwimmtechnik verbessert, die Grundlagentechnik gefestigt und die Ausdauer erhöht.
Ort	Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim
Termin	Variabel
Dauer	8 Kursabende
Anmeldung	Notwendig (online)
Kosten	65,00 €

Kraulkurs

Inhalt	Für alle, die den „Technikkurs“ schon besucht haben und weiter beim Schwimmen bleiben wollen oder Schwimmerfahrung haben und nun das Kraulschwimmen erlernen wollen. Durch Übungen wird die Kraultechnik erlernt, gefestigt und trainiert. Zusätzlich werden Kraft- und Ausdauerheiten das Training begleiten.
Ort	Lehrschwimmbecken Limburghalle Helfersbergweg 9, 73235 Weilheim
Termin	Variabel
Dauer	8 Kursabende
Anmeldung	Notwendig (online)
Kosten	65,00 €



Training

Jugendschwimmen

Inhalt	Umgang am und im Wasser, verbessern der Brustschwimmtechnik, tauchen über weite und tiefe Strecken, Rückenschwimm- und Kraultechnik.
Termin	Donnerstag 18:15 Uhr – 19:00 Uhr (Abweichung im Sommer)
Dauer	Wöchentlich
Anmeldung	Abprache mit den Trainer*innen (Mitgliedschaft)
Kosten	Mitgliedsbeitrag (jährlich)

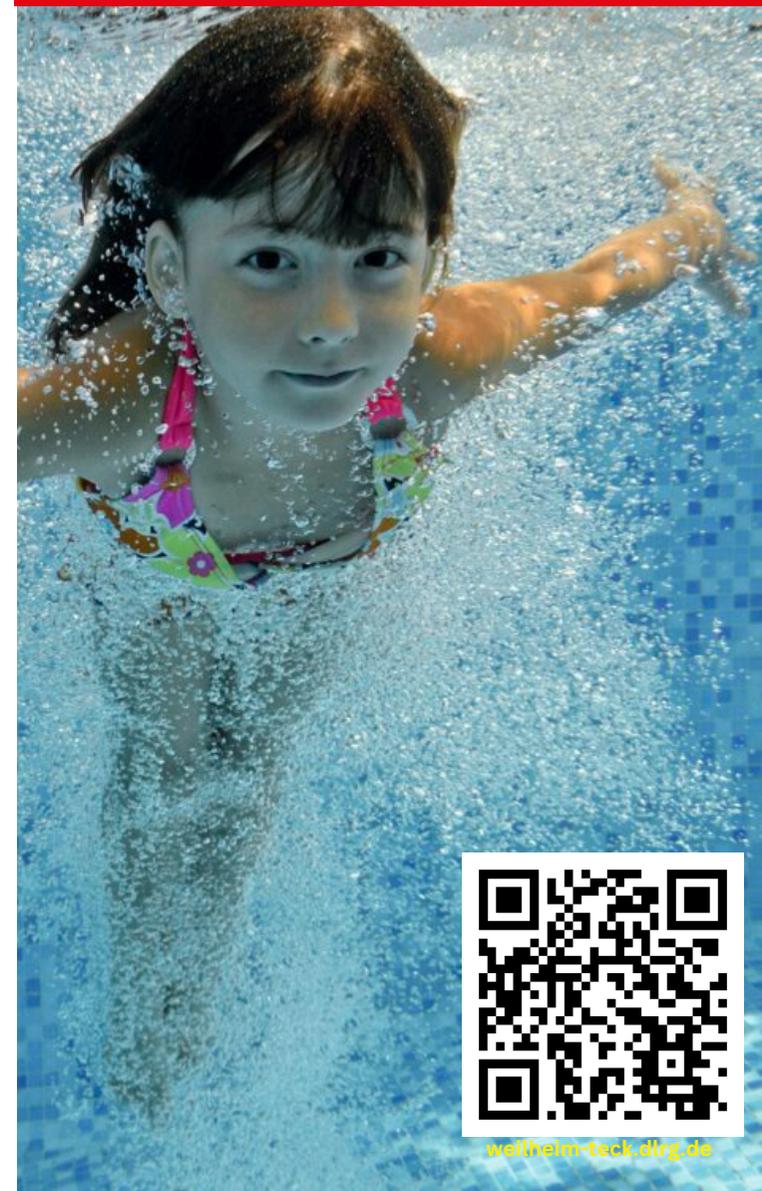
Juniorretter

Inhalt	Erlernen und üben der Selbst- und einfachen Fremdrettung.
Termin	Donnerstag 19:00Uhr – 19:45 Uhr (Abweichung im Sommer)
Dauer	Wöchentlich
Anmeldung	Abprache mit den Trainer*innen (Mitgliedschaft)
Kosten	Mitgliedsbeitrag (jährlich)

Rettungsschwimmen

Inhalt	Erweitern der theoretischen und praktischen Kenntnisse der Selbst- und Fremdrettung sowie Erste Hilfe.
Termin	Donnerstag 19:45 Uhr – 20:30 Uhr (Abweichung im Sommer) Montag 20:15 Uhr – 21:00 Uhr (Abweichung im Sommer)
Dauer	Wöchentlich
Anmeldung	Abprache mit den Trainer*innen (Mitgliedschaft)
Kosten	Mitgliedsbeitrag (jährlich)

Kursangebot



weilheim-teck.dlrg.de