

## Wer sind die FSW Dolphins?



Die FSW Dolphins sind ein Kurskonzept von den Freien Schwimmern Wegberg 1993 e.V., das Kinder

vom **Schwimmen lernen** bis zum **Goldabzeichen** begleitet.

In fortlaufenden Kursblöcken erwerben die Kinder folgende schwimmerische Fähigkeiten:

### Delfin

Die Kinder lernen im Delfinkurs das Wasser und seine Eigenschaften spielerisch kennen. Der Kurs umfasst tauchen, schweben, gleiten und auch schon Sprünge ins Wasser.



### Seepferdchen

In diesem Kurs erlernen die Kinder die Bewegung des Brustschwimmens und sich selbständig über Wasser zu halten. Auch erste Elemente des Rückenschwimmens werden vermittelt. Voraussetzung hier ist, dass die Kinder bereits den Kopf ins Wasser tauchen können.



### Tintenfisch

Die Kenntnisse des Brustschwimmens mit Kopf im Wasser werden vertieft und die Kinder erlernen zusätzlich die Arm- und Beinbewegung des Rückenschwimmens. Weitere Inhalte sind das Tauchen und Springen.



### Bronze

Das Brustschwimmen über längere Strecken sowie die Vertiefung des Rückenschwimmens sind Thema dieses Kurses. Kopfsprünge vom Beckenrand, 1m Sprünge sowie das Tauchen in 2m Tiefe gehören ebenso dazu.



### Barrakuda

Das Ausdauerschwimmen in Brust- und Rückenlage wird geübt. Ein weiteres Thema sind erste Elemente des Kraulschwimmens. Strecken- wie Tieftauchfähigkeiten werden vertieft.



### Silber

Zusätzlich zur Vertiefung der Inhalte aus dem Barrakuda Kurs erlernen die Kinder das Kraulschwimmen noch besser. Das Streckentauchen und Sprünge aus 3m Höhe sind weitere Elemente des Silberkurses.

### Gold

Die Kinder vertiefen das Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen. Delfinbewegungen wie auch Startsprünge und Wenden werden neben Streckentauchen und Abschleppen vermittelt.



## Was ist unser Ziel?

Uns ist es ein großes Anliegen, qualitativ guten Schwimmunterricht zu bieten. Die Kinder haben genügend Zeit, entsprechende Bewegungen und Techniken korrekt zu verinnerlichen. Delfin- und Seepferdchenkurse finden in Kleingruppen statt.



## Wer darf mitmachen?

Kinder von 5-10 Jahren, die Spaß am Wasser haben oder einfach schwimmen lernen möchten.

Vereinsmitglieder von vorherigen Kursen haben immer Vorrang vor Nichtmitgliedern und Quereinsteigern.

## Wann findet es statt?

Die Kursdauer variiert in Abhängigkeit der Lage der Sommer-, Weihnachts- und Osterferien. In der Regel umfasst ein Kurs ca. 16 Einheiten (Delfinkurs 8 Einheiten)

Die Kurse finden zu folgenden Kurszeiten statt:

### Delfinkurs (1x die Woche)

Dienstag, Mittwoch oder Freitag  
(Wochentag variiert je nach Kursblock)  
-ohne Eltern-  
13:30-14:10

### Seepferdchen (2x die Woche)

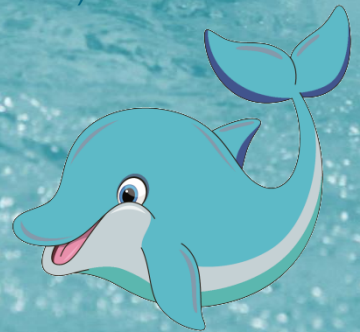
Dienstag und Freitag  
-ohne Eltern-  
13:30-14:10

Montag und Freitag  
(mit 1 Elternteil im Wasser)  
17:20-18:00 (Mo)  
18:20-19:00 (Fr)

### Tintenfischkurs bis Goldkurs\*

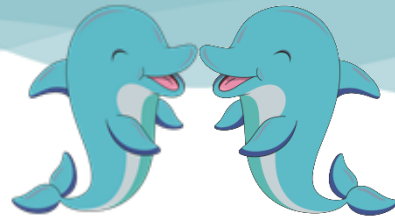
Dienstag, Donnerstag oder Freitag  
(Wochentag variiert je nach Kursblock)  
ab 13:30

*\*Mindestteilnehmerzahl muss erreicht sein.*





## Wie melde ich mein Kind an?



Scanne einfach den QR-Code und setze dein Kind auf die entsprechende Warteliste. Oder gehe auf unsere Homepage [www.fsw93.de](http://www.fsw93.de).



Einfach auf den Kurs klicken und anmelden! Du erhältst eine Nachricht, sobald ein Platz im entsprechenden Kurs frei wird. Bei Fragen schreibe einfach an [fswdolphins@fsw93.de](mailto:fswdolphins@fsw93.de)

Bitte beachte, dass es teilweise zu langen Wartezeiten ab Tintenfischkurs kommen kann.

## Was kommt dann?

Ihr Kind hat Spaß am Leistungssport und zeigt die entsprechenden Fähigkeiten und Ambitionen. Dann kann es nach Rücksprache mit dem Übungsleiter bei der FSW-Nachwuchstalent-Gruppe teilnehmen. Dieses Training findet derzeit Dienstag und Freitag mittags und/oder ggfs. Montag und Freitag abends statt.

Alternativ setzt es seine schwimmerische Laufbahn in einem der Breitensport-Schwimmvereine von Wegberg fort.



## Wieviele bezahle ich?

Die Kosten belaufen sich für

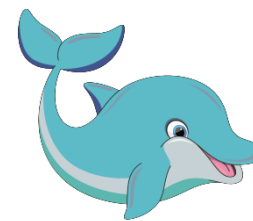
**Delfin- und Seepferdchenkurs:**  
6,50€ bzw. 8,50€\* pro Einheit

**Tintenfisch- und Bronzekurs:**  
4,50€ bzw. 7€\* pro Einheit

**Barrakuda- bis Goldkurs:**  
3,50€ bzw. 6€\* pro Einheit

Seepferdchenkurs findet  
2x die Woche statt (ca 16 Einheiten).  
Alle anderen Kurse 1x die Woche  
(ca. 16 Einheiten):

Der Seepferdchenkurs enthält mehr Stunden als gewöhnlich, um sicherzustellen, dass sich das Kind anschließend sicher im Wasser bewegt. Wir legen in allen Kursen sehr viel Wert darauf, dass die jeweilige Schwimmtechnik korrekt erlernt wird.



\*Kinder ohne Mitgliedschaft im Verein zahlen 2€ bzw. 2,50€ pro Einheit mehr.

Unsere Einzelmitgliedschaft kostet 75€ pro Jahr (6,25€ pro Monat). Details zu unserer Mitgliedschaft und das Anmeldeformular gibt es auf unserer Website: <https://www.fsw93.de/über-uns/beiträge-anmeldung/>

## Wo finden die Kurse statt?

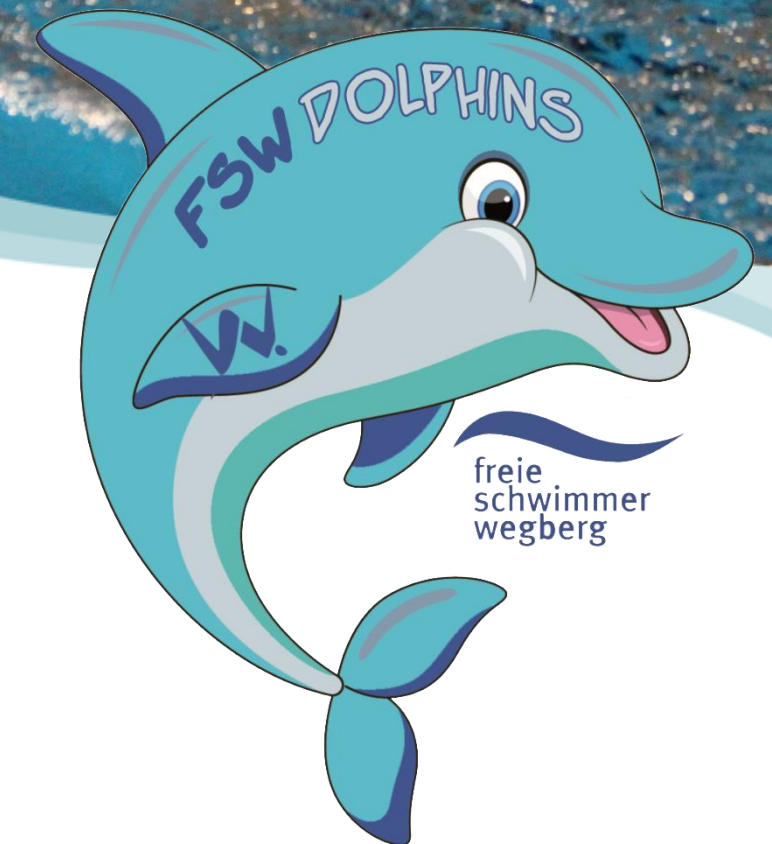
Im GrenzlandRingBad Wegberg  
Masseiker Str. 67, 41844 Wegberg

# SCHWIMMEN LERNEN

bei den

# FSW Dolphins

## macht SPASS!



## Der gelungene Start ins Wasser!

Kontakt: [FSWDolphins@fsw93.de](mailto:FSWDolphins@fsw93.de)  
Website: [www.fsw93.de](http://www.fsw93.de)