



Teilnahmevoraussetzungen für den Schwimmsport Schwimmhalle Freiburger Straße und Stauseebad Cossebaude

Generell ist das Beherrschen des sicheren Schwimmens im tiefen Wasser Voraussetzung zur Teilnahme (Ausnahme: Kurse „Schwimmen neu lernen“).

Dabei gelten folgende Mindestanforderungen:

Schwimmen zur Konditionierung / Triathlon:

- sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 200 m ohne Pause
- eine Stunde Schwimmen mit kurzen Pausen, dabei Strecke von wenigstens einem Kilometer zurücklegen

Rettungsschwimmen / Tauchen / Wasserspringen

- wie Schwimmen zur Konditionierung zuzüglich:
 - Streckentauchen über wenigstens 15 m
 - Tieftauchen von wenigstens 3 m

AquaFit / Aquajogging / Wassergymnastik

- Tiefwasser: wie Schwimmen zur Konditionierung
- Flachwasser: sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 50 m im Tiefwasser ohne Pause

Winterschwimmen Freiwasser (Stauseebad Cossebaude)

- sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 200 m ohne Pause