



 **Werde zum Wasserprofi**

Deine Chance auf Schwimmabzeichen in Bronze, Silber, Gold 🏆

Bei uns habt ihr die großartige Möglichkeit, eure Schwimmfähigkeiten unter Beweis zu stellen und euch echte Abzeichen zu verdienen – vom **Bronze- bis zum Gold-Schwimmabzeichen**.

Egal, ob du gerade erst richtig durchstartest oder schon ein echter Wasserprofi bist – hier ist für jeden etwas dabei!

💙 **Sei dabei!**

Stelle dich der Herausforderung, sammle Abzeichen und erlebe jede Menge Spaß im und unter Wasser!  

 **Wann und wo?**

Vom **15. bis 19. Juni 2026** könnt ihr täglich von **17:00 bis 18:00 Uhr** bei uns am **Herrenbecken** vorbeikommen und euer Schwimmabzeichen machen.

Egal ob Seepferdchen, Bronze, Silber oder Gold – unsere Prüferinnen und Prüfer freuen sich auf euch und nehmen die Abzeichen direkt vor Ort ab.

💰 Der Unkostenbeitrag beträgt **5,00 € pro Abzeichen**.

Schwimmabzeichen Bronze



Dein Einstieg in die Welt der Abzeichen!

Hier zeigst du, dass du dich sicher im Wasser bewegen kannst:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser heraufholen
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- grundlegende Baderegeln kennen

 **Perfekt, um deine Sicherheit im Wasser zu stärken!**

Schwimmabzeichen Silber



Du bist schon richtig fit im Wasser? Dann ist Silber dein nächstes

Ziel:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)mehrmals tauchen und Gegenstände heraufholen
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

 **Hier zeigst du Ausdauer und Können!**

Schwimmabzeichen Gold



Die Königsklasse! 

die echte Profis werden wollen:

Für alle,

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in

Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten) anspruchsvollere Tauchübungen

- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

👉 **Du beweist Top-Fitness und echtes Können im Wasser!**