



Schwimmen lernen, ohne Limit! Mit unseren Inklusions-Anfängerschwimmkursen, für alle Kinder und Erwachsenen, ermöglichen wir, in direkter individueller Betreuung im Verhältnis 1:1 oder 1:2, die maximale Sicherheit im Wasser und erlangen durch unsere Kompetenz im Anfängerschwimmen, eine maximale Zielerreichung. Für alle, die sich im Wasser gerne wohler und vor allem sicherer fühlen wollen!

Hierbei orientieren wir uns am Ausbildungsprogramm der Schwimmverbände aus Baden-Württemberg und an den Anforderungen des Niveaustufenkonzepts der Kultusministerkonferenz 2019.



Seesternchen Gelb - Vorstufe A: 1 Punkt je Teilkompetenz

- Ängste vor dem Wasser vermeiden/abbauen
- die Augen bei kurzzeitigem Wasserkontakt öffnen
- Wasserwiderstand durch Spiele erfahren
- Den Umgebungsdruck erleben
- den Körper immer tiefer ins Wasser eintauchen
- den Kopfstellreflex in Rücken- und/oder Bauchlage überwinden



Seesternchen Gelb - Vorstufe B: 2 Punkte je Teilkompetenz

- Vertrauen zum Wasser gewinnen
- die Augen bei andauerndem Wasserkontakt öffnen
- Wasserwiderstand gezielt anwenden
- den gesamten Körper untertauchen
- den Auftrieb durch Experimente, Spiel- und Übungsformen erfahren
- den Kopfstellreflex in Rücken- und/oder Bauchlage überwinden



Seesterchen Grün - Vorstufe A: 1 Punkt je Teilkompetenz

- An der Oberfläche Luftblasen blubbern
- Gesamten Körper untertauchen
- Im Flachwasser hüpfen
- Um Längs-/Tiefenachse drehen
- (Teil-)Rotationen um die Breitenachse
- In Rücken-/Bauchlage gleiten
- Im Flachwasser mit reduzierten Vorformen



Seesternchen Grün - Vorstufe B: 2 Punkte je Teilkompetenz

- mit dem Gesicht im Wasser große Luftblasen blubbern
- den gesamten Körper untertauchen und große Luftblasen blubbern
- Start ins Wasser mit Untertauchen
- um die Längs- oder Tiefenachse drehen
- um die Breitenachse rollen
- in strömungsgünstiger Körperposition Rücken- / Bauchlage gleiten
- im Flachwasser mit didaktisch reduzierten Vorformen der Schwimmarten fortbewegen



Seesternchen Gelb - Wassergewöhnung
= 18 Punkte

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel
- Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand
- Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser



Seesternchen Grün - Grundfertigkeiten
= 21 Punkte

- Atmen - Ausatmung ins Wasser!
- Tauchen - mit geöffneten Augen
- Springen - in tiefes Wasser
- Rollen - um die Breitenachse
- Drehen - um die Längsachse oder Tiefenachse
- Gleiten in strömungsgünstiger Position nach Abstoß
- Fortbewegen durch koordinierte Bein-/Armbewegungen



Seesternchen Rot - Vorstufe A: 1 Punkt je Teilkompetenz

- mit einer beliebigen Vorform einer Schwimmart oder einer vereinfachten Zieltechnik über eine Strecke von mindestens 12,5m im Flachwasser schwimmen.
- das Flachwasser über eine Ausstiegshilfe selbstständig verlassen.
- Baderegeln in kindgerechter/leichter Sprache verstehen



Seesternchen Rot - Vorstufe B: 2 Punkte je Teilkompetenz

- Start, mit mindestens einer vereinfachten Zieltechnik über eine Strecke von mindestens 100 m mit Pausen schwimmen.
- das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe selbstständig verlassen
- Baderegeln vollständig verstehen



Seesternchen Blau - Vorstufe A: 1 Punkt je Teilkompetenz

- Start, mit einer beliebigen Vorform einer Schwimmart oder einer vereinfachten Zieltechnik eine Strecke von mindestens 200 m mit Pausen schwimmen.
- ODER 50 m in einer vereinfachten Zieltechnik schwimmen und weitere 50 m in einer zweiten vereinfachten Zieltechnik schwimmen.
- das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe selbstständig verlassen



Seesternchen Blau - Vorstufe B: 2 Punkte je Teilkompetenz

- Start, mit mindestens einer vereinfachten Zieltechnik über eine Strecke von mindestens 100 m schwimmen und weitere 100 m in einer zweiten vereinfachten Zieltechnik schwimmen.
- das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe selbstständig verlassen.



Seesternchen Rot - Basisstufe
= 9 Punkte

- Kenntnis von Baderegeln.
- Nach einem Sprung ins tiefe Wasser eine Strecke von mindestens 100 m in beliebiger Schwimmart.
- Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen.



Seesternchen Blau - sicher schwimmen
= 6 Punkte

- Sprung ins tiefe Wasser, anschl. schwimmen mit einer Dauer von 15 Minuten. Dabei wurden min. 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurückgelegt.
- ODER Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschl. 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3:30 Min.) ab Klassenstufe 9 (Alter 14 Jahre) 2:30 Min. (männlich) und 2:45 Min. (weiblich) und 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen.
- Tiefwasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.

Die Farbeinordnungen entsprechen dem Niveaustufenplan der Kultusministerkonferenz von 2019. Die Anforderungen sollten bis spätestens zum Abschluss der Klassenstufe 4 erbracht werden können. Das blaue Seesternchen entspricht dem deutschen Schwimmabzeichen „Bronze“ und bestätigt der Inhaberin/dem Inhaber, dass er sicher schwimmen kann. Alle Leistungsstufen, die vor dem Erreichen des blauen Seesternchens erreicht werden, sind großartige Ergebnisse. Dennoch sollten die Inhaber dieser Stufen niemals unbeaufsichtigt in tiefe Gewässer gehen. Wasser hat keine Balken und oft gibt es nur eine Chance, Leben zu schützen, zu bewahren und zu sichern!!!

Bitte achten Sie darauf, denn wir leben alle nur ein einziges Mal und haben nicht die Möglichkeit, es bei einem zweiten Anlauf besser zu machen!!!

Unser nächster Inklusions-Lehrgang findet im Hallenbad von Sachsenheim Anfang April 2026 statt.

Mindestteilnehmerzahl 6 pro Termin

Freitags von 15 - 18 Uhr (je Teilnehmer max. 1 Stunde).

**Kosten: 90 EURO/Teilnehmer*in bei 1:1 Betreuung
50 EURO/Teilnehmer*in bei 1:2 Betreuung**

Bei den ersten beiden Terminen muss bei minderjährigen Teilnehmern ein Erziehungsberechtigter mit am/im Becken zur Verfügung stehen.

Kursdauer 4 Wochen, zahlbar vor Kursbeginn.

**Informationen per Telefon und oder WhatsApp bei Sabine Lieschke,
unter der Nummer: +49 (0) 1511 5663720**

