



# Trainingszeiten & Kurse für Erwachsene

## Schwimmen

### Masters

Di: 19:30-21:00  
Do: 19:00-21:00  
Fr: 19:00-21:00

Auch für Wettkampforientierte Schwimmer geeignet

Voraussetzung:  
Nach Junior kommt Senior – zumindest bei den Schwimmern.  
Wer sich mit dieser Bezeichnung für Schwimmer ab dem  
18. Lebensjahr nicht anfreunden kann,  
nimmt einfach die offizielle Bezeichnung „Masters“.  
Beherrschung der 4 Schwimmarten und  
Ausreichende Ausdauer.

[masters@svbayreuth.de](mailto:masters@svbayreuth.de)

### Come & Swim

Fr: 16:00 - 17:00

Ziel: Spaß am gemeinsamen Schwimmen und Training

Es wird eine Stunde angeleitetes Schwimmtraining angeboten.  
Das ist sowohl für Einsteiger angedacht und für diejenigen,  
die für alle Schwimmarten an ihrer Technik arbeiten wollen  
und an ihrer Kondition.

Das Come & Swim ist für Vereinsmitglieder gedacht.  
Solltest du kein Vereinsmitglied sein, kannst du gerne  
zum Schnuppern vorbei kommen

Voraussetzung: Grundlagen im Brust-,  
Rücken- und Kraulschwimmen

Da es sich um Schwimmtraining  
handelt, ist Come & Swim leider nicht  
für Nichtschwimmer geeignet.

[wasserfreunde@svbayreuth.de](mailto:wasserfreunde@svbayreuth.de)

## Trainer (m/w/d) gesucht



Wir freuen uns, dass unser vielfältiges Angebot von  
Schwimmen über Triathlon bis Synchronschwimmen so  
gut ankommt.

Damit wir weiterhin allen Interessierten Platz bieten  
können, sind engagierte Übungsleiterinnen und  
Übungsleiter herzlich willkommen, um unser Team noch  
stärker zu machen!

0155/63527822  
[trainer@svbayreuth.de](mailto:trainer@svbayreuth.de)

## Triathlon

### Triathlon Anfänger

Schwimmen:  
Mo: 19:00 - 20:00  
Inklusive Anfängerkraultraining  
Mi: 19:00 - 20:00  
Fr: 19:00 - 20:00

Voraussetzung:  
sicheres Schwimmen mindestens 50 m

### Triathlon Fortgeschrittene

Schwimmen:  
Mo: 19:00 - 20:30  
Mi: 19:00 - 20:30  
Fr: 19:00 - 20:30

Voraussetzung:  
sicheres Schwimmen, Ausdauer  
[triathlon@svbayreuth.de](mailto:triathlon@svbayreuth.de)

## Kanu

### Kanuten Anfänger und Fortgeschrittene:

Trainingsorte Winter:  
freitags im SVB-Hallenbad

Trainingsorte Sommer

Roter Main Holzleinsmühle

Voraussetzung:  
mindestens Schwimmabzeichen Bronze

Bitte nehmt zuerst Kontakt zur  
Ansprechpartnerin Susi Player auf,  
bevor ihr zum Training kommt:  
[kanu@svbayreuth.de](mailto:kanu@svbayreuth.de)

## Vereinsübergreifende Trainingsangebote

Skigymnastik für alle Vereinsmitglieder in den Wintermonaten: Alexander von Humboldt Realschule, Bürgerreuth am Montag von 18:00 - 19:00

## KURSE

### SCAN ME



### Erwachsenen - Anfängerschwimmkurs

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden den Spaß am Element Wasser näher zu bringen und ein sicheres Gefühl zu vermitteln.

#### Kurszeiten

Anmeldung ausschließlich über die Internetseite  
<https://svbayreuth.de/schwimmkurse/anfaenger-erwachsene/>  
Über das Anmeldeformular. Es werden regelmäßig Kurse online gestellt.  
Fragen und Anregungen bitte an folgende E-Mailadresse:  
[erwachsenenschwimmkurs@svbayreuth.de](mailto:erwachsenenschwimmkurs@svbayreuth.de)

Dieser Kurs ist für  
Erwachsene,  
die bisher nie richtig  
schwimmen gelernt haben  
oder Angst haben, sich frei im  
Wasser zu bewegen.

### SCAN ME



### Technik - Schwimmkurse

Ziel: Verbesserung der Schwimmtechnik oder Erlernen eines neuen Schwimmstils wie Kraulen, Rücken oder Delphin  
Diese Kurse sind nicht für Nichtschwimmerinnen geeignet.

Anmeldung ausschließlich über das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.  
Es werden regelmäßig Kurse online gestellt.

Fragen und Anregungen bitte an folgende E-Mailadresse:  
[wasserfreunde@svbayreuth.de](mailto:wasserfreunde@svbayreuth.de)

Unter fachkundiger Anleitung  
erlernen Sie systematisch die  
einzelnen Komponenten des  
Schwimmstils und wie Sie den  
Bewegungsablauf mit der  
richtigen Taktung  
umsetzen.

### SCAN ME



### Aquajogging

Tauche ein ins Aquajogging! Unsere Kurse fördern deine Fitness, stärken Gelenke und machen einfach Spaß.

#### Kurszeiten

Anmeldung ausschließlich das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.  
Es werden regelmäßig Kurse online gestellt.  
Fragen und Anregungen bitte an folgende E-Mailadresse:  
[verein@svbayreuth.de](mailto:verein@svbayreuth.de)

Das Training ist durch den  
Wasserwiderstand erstaunlich  
wirksam. Für Sporttaeiger  
und Breitensportler ist es eine  
sanfte Methode, die  
Gesundheit zu  
verbessern.