



## Wer sind wir

Die [swim team school](#) ist die Schwimmschule des Schwimmklubs Swim Team Biel-Bienne, der seit vielen Jahren erfolgreiche Nachwuchsförderung betreibt.

Mit über 200 Mitgliedern gehört er zu den grössten Vereinen der Region und bietet sowohl Leistungs- als auch Breitensport an.

Das Swim Team Biel-Bienne ist Mitglied des Schweizerischen Schwimmverbandes (SSCHV) und anerkannter Nachwuchsstützpunkt. Damit sowohl die Spitzensportler als auch der Nachwuchs gezielt gefördert werden können, sind die Gruppen nach Leistung und Alter aufgeteilt.

Im Nachwuchsbereich profitieren die Kinder von einer ganzheitlichen Ausbildung, die sowohl im Wasser als auch an Land stattfindet.

Nebst einem vollamtlich angestellten Cheftrainer, steht dem Swim Team Biel-Bienne ein grosses, gut ausgebildetes und motiviertes Trainerteam zur Verfügung.

## Philosophie

Die [swim team school](#) hat bei der Ausarbeitung des Schwimmschulkonzeptes auf das Know-how und die grosse Erfahrung langjähriger Trainerinnen und Trainer zählen können.

Gestützt auf Unterlagen von Swiss Swimming, Swim Sports und dem australischen "learn to swim" Programm, wurde ein effizientes Schwimmschulkonzept ausgearbeitet. Dabei ist uns wichtig, dass die Grundelemente *Atmen, Tauchen, Gleiten, Schweben und Antreiben* im und unter Wasser intensiv geübt werden.

Die Schwimmschule legt den Grundstein für den sportlichen Erfolg des Swim Team Biel-Bienne. Sie bietet Kurse für Kinder ab 5 Jahren in verschiedenen Niveaugruppen an.

Motivierte Kinder haben nach erfolgreichem Abschluss der Schwimmkurse die Möglichkeit in eine Sportgruppe des Swim Team Biel-Bienne zu wechseln.

## Didaktisches Konzept

- Lernen im Wasser ist nur möglich wenn die Wasservertrautheit erarbeitet wird.
- Elemente korrekter Schwimmtechnik können an Land effizienter und genauer eingeübt werden als im Wasser. Darum beinhalten unsere Schwimmlektionen immer einen Übungsteil an Land.
- Gute Schwimmtechnik setzt sich aus vielen Elementen wie Wasserlage, Kopfhaltung, Beinbewegung, flüssigem Rhythmus, korrekter Atmung, Lockerheit und richtiger Antriebsbewegung zusammen. Wir lernen den Kindern einen Faktor nach dem anderen.

## Ziele

### Die Kinder

- haben Freude am Wasser
- vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- lernen von Anfang an die richtige Schwimmtechnik

Kursbeginn:

Jeweils Februar und August (Schulsemester).  
Ein Einstieg kann, falls Platz vorhanden, auch während eines bereits laufenden Kurses erfolgen.

Unsere Kurse finden jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch oder Freitag im Schulbad Sahligut Biel-Mett statt.

Am Mittwoch auch im Schulbad in Ipsach.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Für weitere Informationen wenden Sie sich an unser Sekretariat oder informieren sich auf unserer Webseite wo Sie auch das Anmeldeformular finden.

[www.stbb.ch](http://www.stbb.ch)



**swim team school**  
Swim Team Biel-Bienne  
Sekretariat  
Schwimmschule  
Jeanette Bühler  
Tel. 032 345 11 65  
[info@stbb.ch](mailto:info@stbb.ch)

Wir bieten folgende Kurse

- ❖ Anfänger:           - Wassergewöhnung  
                              - Wasservertrautheit
- ❖ Fortgeschrittene: - Schwimmen 1  
                              - Schwimmen 2

Kursinhalte:

Wassergewöhnung: Freude am Wasser vermitteln, Tauchen, ausatmen unter Wasser, ins Wasser springen, gleiten

Wasservertrautheit: Aktives Gleiten, Wassergefühl erarbeiten, schweben auf und unter Wasser, Rücken und Kraul Beinschlag

Schwimmen 1: Einführung Kraul und Rücken mit korrekter Atmung, Koordination Arme und Beine, Tauchen, Springen

Schwimmen 2: Schulung Rücken und Kraul, korrekte Atmung und Koordination Beine und Arme, Einführung Brust und Delfin

Jeder Kurs wird mit einem Diplom abgeschlossen. Bei erfüllen aller Kurskriterien kann der Wechsel in die nächste Gruppe übergangslos vollzogen werden.

**swim team school**



**Die Schwimmschule des  
Swim Team Biel-Bienne**

