



Kartographie: Tiefbau- und Vermessungsamt der Landeshauptstadt Wiesbaden

**Kontakt:**  
 Hollerbornstraße 9 | 65197 Wiesbaden  
 Tel.: +49 611 31-2286 | Fax: +49 611 31-4915  
 frei-und-hallenbad-kleinfeldchen@wiesbaden.de  
 www.wiesbaden.de/mattiaqua

**ÖPNV:**  
 Haltestelle Kleinfeldchen  
 Buslinien 4, 17, 23, 24, 27, 45, 47



im Frei- und Hallenbad  
 Kleinfeldchen

**mattiaqua**  
 QUELLEN · BÄDER · FREIZEIT

**WIESBADEN**  
 WIESBADEN

www.wiesbaden.de

**Impressum:**  
 Herausgeber: mattiaqua, Konrad-Adenauer-Ring 13, 65187 Wiesbaden  
 Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: mattiaqua, shutterstock.com,  
 Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | Auflage: 500 | Stand: Okt. 2019

## Erwachsenenschwimmkurse für Anfänger

- ◆ Wassergewöhnung
- ◆ Erlernen der Arm- und Beinbewegung in Brustlage
- ◆ Erlernen und Üben der Atmung in Verbindung mit Bein-, Arm- und Gesamtbewegung

## Erwachsenenschwimmkurse Kraulanfänger

- ◆ Erlernen der Beinbewegung ohne Brett
- ◆ Erlernen einfacher Armbewegung
- ◆ Erlernen und Üben der Atmung in Verbindung mit Bein- und Armbewegung
- ◆ Koordination von Atmung und Bewegungsablauf

## Erwachsenenschwimmkurse Kraulfort- geschrittene (nur auf Basis Kraulanfänger-Kurs)

- ◆ Kraul-/ Atem-Technik (2-, 3 - 5er Zug)
- ◆ Kraulbein Technik (Brett, Flossen)
- ◆ Erlernen Wenden
- ◆ Vorbereitung für Langstreckenschwimmen, Triathlon, Ironman

## Ironman-Training

Während den Sommermonaten werden Trainingszeiten im Freibad zur Vorbereitung des Ironmans angeboten. Termine werden an der Kasse bekannt gegeben. Montags von 19:30 - 21:15 Uhr. Kosten pro Teilnahme 15,- EUR

## Kraulanfängerkurse 2020

	Zeit	Dauer	Vorverkauf von 8:00 - 10:00 Uhr
Montag	19:30 Uhr	13.01. - 23.03. 20.04. - 29.06.*/** 24.08. - 09.11.	27.11.2019 05.02.2020 03.06.2020
Freitag	19:30 Uhr	17.01. - 20.03.** 24.04. - 26.06.* 28.08. - 27.11.	27.11.2019 05.02.2020 03.06.2020

## Kraulfortgeschrittenenkurse 2020

	Zeit	Dauer	Vorverkauf von 8:00 - 10:00 Uhr
Montag	20:15 Uhr	13.01. - 23.03. 20.04. - 29.06.*/** 24.08. - 09.11.	27.11.2019 05.02.2020 03.06.2020
Freitag	20:15 Uhr	17.01. - 20.03.** 24.04. - 26.06.* 28.08. - 27.11.	27.11.2019 05.02.2020 03.06.2020

## Anfängerschwimmkurse für Männer und Frauen 2020

Diese Kurse finden außerhalb der öffentlichen Badezeit statt!

	Zeit	Dauer	Vorverkauf von 8:00 - 10:00 Uhr
Samstag	17:30 Uhr	18.01. - 28.03.** 25.04. - 27.06. 22.08. - 28.11.	27.11.2019 05.02.2020 03.06.2020

\* nur neun Termine

\*\* Das Hallenbad ist geschlossen am:  
31.01. - 02.02. / 27.04. / 30.10. - 01.11.

Die Anmeldung erfolgt durch Bezahlung an der Kasse. Die Kursgebühr für die genannten Kurse betragen 150,- EUR für 10 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Während der hessischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bei Nichtteilnahme wegen Krankheit sind keine Ersatztermine und auch keine Rückerstattung der Kursgebühren möglich!

Nähere Informationen zu den genauen Kurszeiten erteilt Ihnen die Kasse unter der 0611 31-2286.