

## Übungsstätte

Bille Bad Bergedorf  
Reetwerder 25  
21029 Hamburg

## Neuanmeldungen/Vorschwimmen

Wir laden schwimminteressierte Kinder, die regelmäßig bei der SG Bille trainieren möchten, zum Vorschwimmen ein. Erst nach der Teilnahme am Vorschwimmen können wir einschätzen, ob es freie Plätze in einer passenden Gruppe gibt.

**Voraussetzung:** mindestens Bronzeabzeichen

**Termine und Informationen zur Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/vorschwimmen/](http://www.sgbille.de/vorschwimmen/)



## Angebote der SG Bille

Die Schwimmgemeinschaft Bille besteht aus den Schwimmabteilungen unserer Stammvereine

ASV Bergedorf 85

TSG Bergedorf

VfL Lohbrügge

SV Nettelburg-Allermöhe



## Vorsitzender

Björn Andressen

## Ausführliche Information

[www.sgbille.de](http://www.sgbille.de)

## Ansprechperson Wettkampfsport

Wolfgang Jordt

[W\\_jordt@aol.de](mailto:W_jordt@aol.de)

Stand November 2023

## Schwimmschule ab 5 Jahre

Im Rahmen der Schwimmschule bieten wir unterschiedliche Gruppen an.

### Seepferdchengruppen



#### Seepferdchen I

**Voraussetzung:** wassergewöhnt sein

**Inhalte:** Wasserbewältigung mit Übungen zum Arm-, Beintrieb in Bauch- und Rückenlage; vertiefende Übungen zum Atmen, Gleiten, Tauchen, Springen

**Ziel:** Erwerb des Seepferdchenabzeichens

**Betreuung:** 3 – 4 Anleitende für 15 – 18 Kinder

#### Seepferdchen II

**Voraussetzung:** Seepferdchengruppe I, Seepferdchenabzeichen

**Inhalte:** Festigung der Schwimmtechnik in Rücken- und Bauchlage, vertiefende Übungen zum Atmen, Gleiten, Tauchen, Springen

**Ziel:** Vorbereiten auf das Seehundabzeichen

**Termine und Informationen zur Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/schwimmschule/](http://www.sgbille.de/schwimmschule/)

### Seehunde



**Voraussetzung:** Seepferdchengruppe II, Seepferdchenabzeichen, Erfahrungen im Rücken- und Brustschwimmen

**Inhalte:** Festigung Rücken- und Brustschwimmen, Streckentauchen, Rollen, Startsprung, Wasserballkräulen

**Ziel:** Vielseitigkeitsabzeichen Seehund Trixi, Vorbereiten auf das Bronzeabzeichen

**Betreuung:** 3 – 4 Anleitende für 15 – 18 Kinder

**Termine und Informationen zur Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/schwimmschule/](http://www.sgbille.de/schwimmschule/)

### Bronzegruppe



**Voraussetzung:** Seehundabzeichen, Seepferdchenabzeichen und 50 m sicher in Rücken- sowie Bauchlage schwimmen können

**Inhalte:** ausdauerndes Schwimmen, Brust-, Rückenschwimmen, Tieftauchen, Paketsprung vom Startblock

**Ziel:** Erwerb des Bronzeabzeichens

**Betreuung:** 2 – 3 Anleitende für 15-18 Kinder

**Termine und Informationen zur Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/schwimmschule/](http://www.sgbille.de/schwimmschule/)

## Triathlon

Nur für Vereinsmitglieder

**Ansprechpartner:** Klaus Dieter Stein  
[info@tri-bandits.de](mailto:info@tri-bandits.de)

## Fit und Gesund

### Aqua – Fitness



**Mo. 19:00 – 19:45**

**Termine/ Kosten/ Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/fit-und-gesund/](http://www.sgbille.de/fit-und-gesund/)

## Rückenschule für Erwachsene

**Do. 19:00 – 19:45**

**Termine/ Kosten/ Anmeldung:**

siehe [www.sgbille.de/fit-und-gesund/](http://www.sgbille.de/fit-und-gesund/)