

Post SV Augsburg e.V.

Interesse am Angebot der Schwimmabteilung

Bitte kontaktieren Sie uns **ausschließlich per E-Mail** unter: schwimmen@postsv.de

Bitte nutzen Sie für den **Erstkontakt zur Schwimmabteilung** keine anderen E-Mail-Adressen und **nicht** das Kontaktformular bzw. Portal des Hauptvereins. Dies erleichtert uns die Bearbeitung Ihrer Anfrage.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Schwimmabteilung **ehrenamtlich geleitet** wird. Daher kann es zeitweise, beispielsweise während der **Bayerischen Schulferien**, zu längeren Antwortzeiten oder auch vorübergehend zu keiner Rückmeldung kommen. Bitte sehen Sie in diesem Zusammenhang von Nachfragen innerhalb weniger Tage ab.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Eine Kontaktaufnahme über **Messenger-Dienste**

(WhatsApp, Instagram, Facebook etc.) oder per **SMS** ist nicht vorgesehen. Darauf können wir im Interesse eines **klaren und effizienten Arbeitsablaufs** nicht reagieren.

Inhaltsverzeichnis

- A. Angebote für Erwachsene
- B. Angebote für Kinder bzw. Schwimmkurse

Hinweis für Neumitglieder und Interessenten
Erwachsene:

A. Angebote für Erwachsene außerhalb der Schwimmkurse

Für Erwachsene haben wir abgesehen von unseren Schwimmkursen folgende Angebote:

1. Leistungsorientiertes Training

Voraussetzung ist ein Vorschwimmen. Erwartet wird das sichere Beherrschung von mindestens drei, möglichst vier Schwimmarten, also auch Schmetterling.



1

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

2. Freies Schwimmen Breitensport
Gesundheitssport ohne Trainer.
3. Freies Schwimmen für Sportschwimmer bzw. Triathleten
Ohne Trainer. Leistungsorientiertes, zügiges Schwimmen, in der Regel Kraul, alternativ sportliches Brust- oder Rückenschwimmen.

Triathleten - bitte beachten:

Wir können kein Lauf- oder Radtraining anbieten. Ebenso können wir keine Beratung für Triathleten oder Freiwasserschwimmer anbieten.

B. Angebote für Kinder bzw. Schwimmkurse

1. Einstieg ohne Schwimmkurs (Probetraining / Vorschwimmen)

Ihr Kind kann bereits schwimmen?

Dann kann mit uns ein Probetraining bzw. Vorschwimmen im Tiefwasser (Sportbecken) vereinbart werden.

Wenn wir dabei zu der Einschätzung kommen, dass Ihr Kind ohne vorherigen Schwimmkurs direkt in das reguläre Kinder- und Jugendtraining einsteigen kann, ist dort ein unmittelbarer Start möglich.

Voraussetzungen für den Direkteinstieg:

- zügiges und technisch sauberes Schwimmen (mindestens in der Grobform),
- mehrere 25-m-Bahnen am Stück,
- mindestens zwei, idealerweise drei Schwimmarten,
- darunter mindestens eine Wechselzug- oder Wechselschlag-Schwimmart (Kraul oder Rückenkraul),
- Angstfreiheit im Tiefwasser,
- kein** dauerhaftes „Kopf-oben-Brustschwimmen“.



2

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

Die Entscheidung über einen Direkteinstieg trifft das Trainerteam nach dem Vorschwimmen auf Basis einer sportfachlichen Einschätzung.

2. Schwimmkurse

Aus Kapazitäts- und Organisationsgründen sowie aufgrund der Erfahrungen der letzten Zeit führen wir **keine Vormerklisten mehr für unsere Schwimmkurse**, unter anderem auch, weil sich viele bei Kontaktaufnahme nicht mehr oder nicht innerhalb weniger Tage rückgemeldet haben bzw. sich nicht haben streichen lassen, obwohl kein Interesse mehr besteht. (z. B. bei Umzug, nach Teilnahme an einem Kurs woanders etc.)

Informationen zu neuen Kursstarts veröffentlichen wir deshalb **ausschließlich**:

- hier auf unserer Homepage,
- ggf. über unsere Social-Media-Kanäle,
- sowie – sofern redaktionell aufgegriffen – über **Sport in Augsburg** (Homepage, Facebook, Instagram),
- die **Augsburger Allgemeine** und vereinzelt die Stadtteilmagazine „**Der Pferseer**“ bzw. „**Südanzeiger**“, sofern diese unsere Meldung kostenlos abdrucken.

Geplante Schwimmkurse 2026

Ab voraussichtlich März 2026 – Kompaktkurse mit 8 Doppelstunden zu je 90 min

1. Kinder ab ca. 6 Jahren

Freitagnachmittag, Plärrerbad

2. Kinder ab ca. 7 Jahren

Donnerstag, Hallenbad Gögglingen

(ab Mai Wechsel auf Dienstag, Spickelbad)



3

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

Ab voraussichtlich Ende September 2026

- 1. Kinder ab ca. 4 ½ Jahren**
Mittwochabend, Plärrerbad
16 × 45 Minuten
- 2. Kinder ab ca. 6 Jahren - Kompaktkurs mit 8 Doppelstunden zu je 90 min**
Freitagnachmittag, Plärrerbad
8 × 90 Minuten (= 16 Kursstunden), Kompaktkurs
- 3. Kinder ab ca. 7 Jahren - Kompaktkurs mit 8 Doppelstunden zu je 90 min**
Donnerstag, Hallenbad Gögglingen
(ab Mai Wechsel auf Dienstag, Spickelbad)
- 4. Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene) – 16 x 45 min im Zeitraum ca. Oktober bis Ende April**
Donnerstagabend, Hallenbad Gögglingen

Während der Bayerischen Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Voraussetzungen für die Teilnahme an unseren Kinder-Schwimmkursen

Aus Kapazitätsgründen können wir **keine Wassergewöhnungskurse** anbieten. Für die Teilnahme am Kinder-Schwimmkurs ist ein Mindestmaß an Wassergewöhnung erforderlich:

- Kopf ca. 2 Sekunden selbstständig unter Wasser, dabei
 - darf das Kind sich am Beckenrand oder der Hand des Trainers festhalten,
 - darf die Nase nicht zugehalten werden,
 - dürfen die Augen geschlossen bleiben,
 - muss nicht unter Wasser ausgeatmet werden,
- selbstständiges, zügiges Umziehen,
- freiwilliges Betreten des Lehrbeckens bis Bauchnabelhöhe,
- Sitzen auf der Wassergewöhnungstreppe mit Wasser bis über die Schultern,
- sozialadäquates Verhalten und Befolgen von Anweisungen des Trainerteams.



4

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

Wir überprüfen die Eignung für die Teilnahme in bzw. vor der 1. Kursstunde. Bei Nichterfüllung der oben genannten Kriterien ist keine Teilnahme möglich.

Damit die Kinder nicht abgelenkt werden, dürfen Eltern beim Kurs nicht zuschauen.

Eltern dürfen die Sammelumkleiden, Duschen und die Schwimmhalle aus versicherungsrechtlichen und Jugendschutz-Gründen nicht betreten.

Unser Ausbildungskonzept

Unsere Schwimmkurse folgen einem seit vielen Jahren bewährten, pädagogisch fundierten Konzept:

1. **Vertiefte Wassergewöhnung** mit dem Ziel der Wassergewandtheit (Schweben, Gleiten, Tauchen, Springen, vielfältige Bewegungserfahrungen)
2. **Antriebsformen**
Wechselbewegung, zunächst vor allem Beinarbeit, auch mit Flossen
3. **Schwimmarten**
zunächst **Rückenkraul- und Kraulschwimmen**, **Brustschwimmen** folgt erst später und nachrangig, da Brust die technisch anspruchsvollste Schwimmart ist (komplexer Beinschlag), während Kraul- und Rückenkraulbewegungen der natürlichen Wechselbewegung aus Alltag und Sport entsprechen.

Kursziele

- **Anfängerkurse:** Seepferdchen innerhalb der 16 Kursstunden (nicht garantiert)
- **Fortgeschrittenenkurse:** Seehund Trixi innerhalb der 16 Kursstunden

Qualität und Betreuung

Angestrebtes Ausbilderverhältnis: **1 : 5**

Dieses Verhältnis gilt für alle Schwimmkurse sowie für die Kindertrainings der leistungsschwächeren Gruppen im Anschluss an den Seehund Trixi.



5

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

Aktuell im Einsatz sind:

- DOSB-Trainerinnen und Trainer C Schwimmen
derzeit **7 gültige Lizenzen** im Leistungs- und Breitensport,
- eine Schwimm- und Sportlehrerin
mit **B-Lizenz in einer Fremdsportart** sowie ein **B-Übungsleiter Prävention**,
- **7 zertifizierte Trainerassistentinnen und Trainerassistenten**
(Grundausbildung Anfängerschwimmen),
- **7 weitere Trainerassistentinnen und Trainerassistenten**,
- **mehr als 20 Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer**
mindestens Rettungsschwimmabzeichen Silber, Ausbildung jeweils **nicht älter als zwei Jahre**, zur Sicherstellung der Wasseraufsicht und der Sicherheit im Wasser,
- **mehr als 20 ausgebildete Ersthelferinnen und Ersthelfer**.

Ansprechpersonen bei Verdachtsfällen physischer, psychisch-emotionaler oder sexualisierter Gewalt

Alle Verdachtsfälle sollen möglichst **sofort und noch vor Ort im Bad bzw. ansonsten unverzüglich** persönlich, telefonisch oder per E-Mail gemeldet werden an den jeweiligen Trainer bzw. die jeweilige Trainerin bzw. zudem an folgende Ansprechstellen:

- Dr. med. Christine Götz
 - Dr. Christine Lüdke
 - Stefanie Siegmund
 - Peter Grünes
 - Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter
- Telefon: 0151 72 68 86 45, E-Mail: bernd.zitzelsberger@postsv.de



6

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094

Post SV Augsburg e.V.

Die Kontaktdaten der anderen Ansprechstellen erhalten Sie bei Vereinszugehörigkeit mit unserem Flyer.

Damit stellen wir eine **hohe, verlässliche und verantwortungsbewusste Ausbildungs- und Betreuungsqualität** sicher.

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter
Abteilung Schwimmen des Post SV Augsburg e. V.

Kontakt Abteilung Schwimmen:

schwimmen@postsv.de



7

Post SV Augsburg e.V.

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg-Pfersee

Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg
DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC AUGS DE 77

Kontakte

Mail: info@postsv.de
Web: www.postsv.de
Telefon: +49 821 40 40 40

Präsident
Heinz Krötz

Steuernummer
103 / 110 / 20000

Umsatzsteuer-ID
DE 127 509 720

Gläubiger-ID
DE53ZZZ00000017639

Amtsgericht Augsburg
VRNr. 493

Vereinsnummer BLSV
70094