

## Schwimmbad-Shop

Aqua-Jogging-Gürtel	26,00 €
Badekappen	2,00 €
Badetuch	15,00 €
Hand-Paddles	19,50 €
Kühlhocker	12,00 €
Pull-Bouy	12,00 €
Schwimmbrett Erwachsene	16,50 €
Schwimmbrett Teener	12,00 €
Schwimmbrille	10,00 €
Schwimmflügel (Grösse 0) bis 6 Jahre	9,50 €
Schwimmflügel (Grösse 1) bis 12 Jahre	9,50 €
Schwimmflügel (Grösse II) Erwachsene	9,50 €
Strandmatte	8,00 €
Tauchringe	7,50 €
Wasserball	4,00 €
Wassernudel	10,50 €



### Öffnungszeiten: Hallenbad

Mo.: 13.30 Uhr - 21.30 Uhr  
Di.-Fr.: 08.00 Uhr - 21.30 Uhr  
Sa.: 08.00 Uhr - 18.30 Uhr  
So.: 09.00 Uhr - 15.00 Uhr



### Öffnungszeiten: Strandbad Langener Waldsee Freizeit- und Familienbad

Von Mai bis Mitte September\*,  
täglich 08.00 Uhr - 20.30 Uhr\*\*

\* Der genaue Beginn bzw. das Ende der Badesaison sind abhängig  
von der jeweiligen Wetterlage.

\*\* Ausnahmen wegen besonderer Wetterverhältnisse,  
Sondernutzungen oder aus technischen Gründen bleiben  
vorbehalten.



### VHS Langen - Kursanmeldung

Darmstädter Straße 27  
63225 Langen  
Telefon: 0 61 03 - 910 460  
[www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### Hallenbad

Südliche Ringstraße 75  
63225 Langen  
Telefon: 0 61 03 - 20 34 56

### Freizeit- und Familienbad

Teichstraße 28  
63225 Langen  
Telefon: 0 61 03 - 90 31 20

### Strandbad Langener Waldsee

Außerhalb Nord-West 132 A  
63225 Langen  
Telefon: 0 69 - 692 688

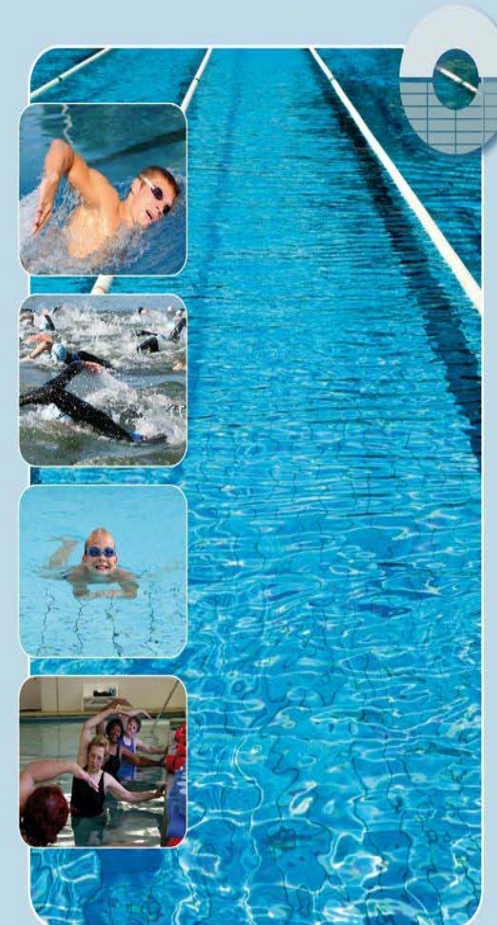
### BA/HA/MA Langen GmbH

Weserstraße 14  
63225 Langen  
Telefon: 0 61 03 - 20 34 50  
[www.baeder-langen.de](http://www.baeder-langen.de)

### DLRG Langen - Kurse zur Wasserrettung

Goethestraße 114  
63225 Langen  
Telefon: 0 61 03 - 27 616  
[www.langen.dlrg.de](http://www.langen.dlrg.de)

# Bäder in Langen • RheinMain



Stand: Mai 2014

## Schwimmschule Langen

BA/HA/MA Langen GmbH & **vhs**



### "Bobby" (Neuschwimmerabzeichen)

"Bobby" ist ein Abzeichen zur Steigerung der Motivation

- ✔ mind. 3m Schwimmen



### "Seepferdchen"

Das „Seepferdchen“ ist das erste vollwertige Schwimmbzeichen und wird durch eine Prüfung erworben.

- ✔ Sprung vom Beckenrand und mind. 25m Schwimmen
- ✔ einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser holen



### Jugendschwimmbzeichen BRONZE

- ✔ Sprung vom Beckenrand
- ✔ mind. 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- ✔ einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
- ✔ Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung
- ✔ Kenntnis der Baderegeln

### Jugendschwimmbzeichen SILBER

- ✔ Startsprung
- ✔ mind. 400m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (davon 300m Bauch- und 100m in Rückenlage)
- ✔ zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes
- ✔ 10m Streckentauchen
- ✔ Sprung aus 3m Höhe
- ✔ Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

### Jugendschwimmbzeichen GOLD

- ✔ Mindestalter 9 Jahre
- ✔ 600m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- ✔ 50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- ✔ 25m Kraulschwimmen
- ✔ 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50m Rückenraulschwimmen
- ✔ Tieftauchen von der Wasseroberfläche (3 Tauchringe aus ca. 2m tiefem Wasser in 3 Minuten bei max. 3 Tauchversuchen)
- ✔ 15m Streckentauchen
- ✔ Sprung aus 3m Höhe
- ✔ 50m Transportschwimmen (Schieben/Ziehen)
- ✔ Kenntnis der Baderegeln
- ✔ Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung u. einfache Fremdreitung)

### Schwimmkurs für Kinder

- Erlernen des Brustschwimmens
- ✔ ab 5 Jahre
- ✔ mind. 1 Begleitperson muss anwesend sein
- ✔ gewisse Wassergewöhnung

Infos unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### Aquajogging

- Erwerb der Grundkenntnisse: Arm- und Beinarbeit, Koordination, Grundschritte
- ✔ Schwimmfähigkeit

Infos unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### BASIS - Kraulkurs I

- Aneignung der Atemtechnik, Koordination, Kondition, Verfeinerung der Arm- und Beinarbeit
- ✔ Schwimmfähigkeit

Infos unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### BASIS - Kraulkurs II

- Hierbei handelt es sich um ein intensives Training. Beim Basis II wird auf Technik- und Leistungsaufbau geachtet.
- ✔ Schwimmfähigkeit für Basis II

Infos unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### Triathlon-Training

Schwimmtraining. Persönliche Betreuung für Einsteiger und alte Hasen. Präzise Erläuterung von Techniken, Intervalle und Kraftausdauer. Tipps für den ersten Wettkampf.

- ✔ Beherrschung des Kraulschwimmens

Infos unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

### Wassergymnastik

Bewegung der Schulter, Wirbelsäule, Bauch, Hüften, Oberschenkel, Knie- und Handgelenke mit unterschiedlichen Hilfsmitteln.

- ✔ keine Vorkenntnisse

Infos unter [www.baeder-langen.de](http://www.baeder-langen.de)

Es besteht die Möglichkeit, in der Schwimm- schule auch Einzelunterricht zu nehmen. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs Langen.



Infos zu den Schwimmbzeichen unter [www.baeder-langen.de](http://www.baeder-langen.de) oder bei den Schwimm- meisterinnen und Schwimmmeistern in den Langener Bädern.