



Das **Mermaid-Training beim EC-Diving-Club** dient als Einführung zum Tauchen/Apnoetauchen mit Fokus auf korrekte Monoflossen-Schwimmstile, Ausdauer, Statik, Dynamik und Rettungsübungen.

In Zusammenarbeit mit **Mermaids United**, eine Konzept Schule für professionelles Mermaiding in Sport Monoflossen. Schwerpunkt: Begleitung und professionelle Ausbildung der Teilnehmer in unterschiedlichen Lebenslagen und mit unterschiedlichen Erwartungen an sportliche Aktivitäten.

Mitglieder können an Ausbildung von Basic- bis hin zur Advance Mermaid, Performer Mermaid/ Merman sowie Mermaiding Instructoren, Veranstaltungen, Wettkämpfen (The Official MerLympics) und Conventions, sowie Treffen, regelmässiges Mermaiding Training, Performance Schwimmen und weitere Aktionen teilnehmen.

Das Training findet abwechselnd mit professionell ausgebildeten, ehrenamtlichen Trainerinnen statt: Daniela, Angela, Irene, Anja & Mia

Infos zum Training

Probetraining (ohne Mitgliedschaft)

Wann: 2x jährlich vor regulären Trainingszeiten und zu Freibaderöffnungen, Events etc. Termine werden auf der Website veröffentlicht.

Voraussetzung: Bronzeschwimmabzeichen

Ablauf Training

Voraussetzung Einstieg ins Wöchentliche Training

- ab 8 Jahren
- Bronzeschwimmabzeichen (Abnahme im Verein möglich)
- eigene Ausrüstung oder Ausrüstungsverleih gegen Leihgebühr bei unserem Ausbildungspartner

Grundkurs

3 Trainingseinheiten: Heranführung der Teilnehmer in kleinen Schritten an das Schwimmen mit Monoflosse und die ersten Schwimmstile.

Advance Kurs

7 Trainingseinheiten Ausbauen und Vertiefen der Schwimmstile, Apnoebasics und Rettungsfähigkeiten, sowie die ersten Einblicke in Unterwasserperformance.

Training

Regelmässiges Training zur Stabilisierung und Weiterentwicklung der Fähigkeiten. Außerdem wird durch Ausdauertraining die körperliche Fitness gesteigert

Ablauf

Treffpunkt 18:40Uhr

Aufwärmen 18:55Uhr

Wasserzeit 19:05Uhr-19:50Uhr

Abholzeit 20.00Uhr-20:15Uhr

*Training in Ferien nach Absprache

** Training ab min. 3 Teilnehmer

Kosten

Probetraining: 10€

Mitgliedschaft EC Diving Club Mermaiding

- Keine Aufnahmegebühr für Kinder unter 14
- 10€ monatlicher Mitgliedsbeitrag (*wird als Jahresbeitrag eingezogen)
- Einmalige Mermaids United Zertifizierung – und Ausbildungsgebühr von 68€
- Ausrüstungsverleih falls notwendig: 5€ pro Training

Termine

05.01.25 KEIN TRAINING

12.01.25 PROBETRAINING & Merlympics + Training

19.01.25 Abnahme Bronzeabzeichen & Merlympics + Training

26.01.25 Grundlagen 1

02.02.25 Grundlagen 2

09.02.25 Grundlagen 3

16.02.25 Merlympics + Training

23.02.25 Merlympics + Training

02.03.25 FERIEN (Faschingskostüm Schwimmen ab 19:30Uhr für alle)

09.03.25 Merlympics + Training und Wdh Advanced Fertigkeiten

16.03.25 Advanced Kurs Tag 1

23.03.25 Merlympics + Training und Wdh Advanced Fertigkeiten

30.03.25 Advanced Kurs Tag 2

06.04.25 Merlympics + Training und Wdh Advanced Fertigkeiten

13.04.25 Advanced Kurs Tag 3

20.04.25 FERIEN (Freies Schwimmen für abgeschlossene Advanced Mermaid ab 19:30Uhr)

27.04.25 Merlympics + Training und Wdh Advanced Fertigkeiten

04.05.25 Advanced Kurs Tag 4

11.05.25 Merlympics + Training und Wdh Advanced Fertigkeiten

18.05.25 Merlympics Training

25.05.25 VERANSTALTUNG MERLYMPICS + Advanced Kurs Tag 5

01.06.25 Advanced Kurs Tag 6

08.06.25 FERIEN (Freies Schwimmen für abgeschlossene Advanced Mermaid ab 19:30Uhr)

15.06.25 Advanced Kurs Abschluss Tag 7

22.06.25 Training

29.06.25 Training

06.07.25 Training

13.07.25 Training

27.07.25 Training

03.08.25 - 07.09.25 SOMMERFERIEN (Freies Schwimmen für Advanced Mermaids im Freibad)

14.09.25 PROBETRAINING + Hindernis Schwimmen ab 19:30Uhr für alle

21.09.25 Grundlagen 1

28.09.25 Grundlagen 2

05.10.25 Grundlagen 3

12.10.25 Training

19.10.25 Advanced Kurs Tag 1 + Training

26.10.25 Advanced Kurs Tag 2 + Training

02.11.25 FERIEN (Halloween Schwimmen ab 19:30Uhr für alle)

09.11.25 Advanced Kurs Tag 3 + Training

16.11.25 Advanced Kurs Tag 4 + Training

23.11.25 Advanced Kurs Tag 5 + Training

30.11.25 Advanced Kurs Tag 6+ Training

07.12.25 Advanced Kurs Abschluss Tag 7 + Training

14.12.25 Training und Wdh. Advanced Kurs

21.12.25 FERIEN (Freies Schwimmen für abgeschlossene Advanced Mermaid ab 19:30Uhr)

28.12.25-04.01.26 WINTERPAUSE