

Unsere Schwimmkurse

Anfänger-Schwimmkurs

Das Ziel dieses Kurses ist das "Seepferdchen"-Abzeichen. Folgende Anforderungen sind dafür erforderlich: Sprung vom Beckenrand und 25m schwimmen, einen Gegenstand (z.B. Tauchring) aus schulertiefem Wasser heraufholen und die Baderegeln.

Wichtig:

Kinder sollten mindestens fünf Jahre alt sein, um schwimmen zu lernen. Sind die Kinder jünger sinken ihre Erfolgchancen erheblich. Somit bitten wir Sie um Geduld und empfehlen eine Anmeldung nicht vor Erreichen des 5. Geburtstages.

Die Durchführung der Schwimmkurse liegt in den Händen qualifizierter Fachkräfte.

Bevor Sie mit Ihrem Nachwuchs diesen Kurs besuchen, befragen Sie bitte Ihren Haus- oder Kinderarzt, ob gesundheitliche Gründe gegen das Schwimmen sprechen (etwa eine Erkrankung der Ohren). Ist alles in Ordnung, kann das Vergnügen beginnen.

Zeiten für Seepferdchenkurs

Montag und Donnerstag: 13:30 - 14:15 Uhr

oder

Dienstag und Freitag: 13:30 - 14:15 Uhr

Freischwimmer-Kurs

Das Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist das Ziel dieses Kurses.

Die Anforderungen sind: Mindestens 200 Meter schwimmen, davon 50m Rückenschwimmen, in 15 Minuten, das Heraufholen eines Ringes aus 1,80 Meter Wassertiefe und ein Sprung aus 1 Meter Höhe (oder zwei verschiedene Sprünge vom Startblock, wenn kein 1-m-Brett vorhanden). Teilnehmen dürfen Kinder ab sechs Jahren, die mindestens die Bedingungen des Seepferdchen-Abzeichens (Sprung vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen) erfüllt haben.

Zeiten für Bronzekurs

Dienstag und Freitag: 15:00 - 15:45 Uhr bzw. 14:15 - 15:00 Uhr



Kinder

beim Freischwimmerkurs

4 Gründe, warum schwimmen für Kinder gesund ist

Schwimmen und Badevergnügen gehören bei Kindern zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen – und zugleich zu den gesündesten:

1. Herz, Kreislauf und nahezu alle Muskeln werden auf ideale Weise gleichmäßig belastet.
2. Verkrampfungen lösen sich.
3. Die Durchblutung wird gefördert.
4. Ihr Kind lernt spielend das richtige Atmen – langsam, tief und kräftig.

So verläuft der Schwimmunterricht

Vor Beginn des Schwimmunterrichts klären wir die Kinder darüber auf, wie sie sich in einem Schwimmbad verhalten. Dazu gehören das Umkleiden, Abduschen, die Benutzung der Toiletten und das Verhalten am und im Wasser. Der Schwimmunterricht besteht aus:

Wassergewöhnung

Vom ersten Betreten des Wassers über die ersten Sprung- und Tauchübungen bis hin zu Atem- und Gleitübungen: So erhält Ihr Kind Vertrauen zu sich selbst und zum Element Wasser. Wichtig sind die ersten Stunden, da wir hier die Grundlagen schaffen für die spätere Einstellung zum Wasser.

Statisches Schwimmen

Dieser Teil umfasst: Erfahrungen des Auftriebs, gleiten auf dem Wasser und tauchen. Dazu gehören das Gleiten vom Beckenrand, aus dem Sitz und mit Hilfsmitteln.

Dynamisches Schwimmen

Nachdem Ihr Kind eine gewisse Sicherheit im Wasser erlangt hat, beginnen wir mit dem Brustschwimmen. Am Ende des Unterrichts sollten alle eine Schwimmprüfung (etwa das Seepferdchenabzeichen) ablegen. Falls dies Ihrem Kind nicht gelingt, kann es die Prüfung im anschließenden Folgekurs nachholen (immer mittwochs 13:30 bis 14:15 Uhr, ohne Stundenbegrenzung).