

Unsere Schwimmkurse

Anfänger-Schwimmkurs

Sicherheit zählt: Ab etwa fünf Jahren sollten Kinder schwimmen lernen. Wir bieten ihnen diese Möglichkeit in entspannter Atmosphäre. 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.

Anmelden oder informieren: **Tel. 04488 846934**

Aufgrund der derzeit hohen Nachfrage sind Wartezeiten möglich.

Zeiten für Anfänger-Schwimmkurs

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

oder

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

Freischwimmer-Kurs

Das Freischwimmer-Abzeichen ist das Ziel dieses Kurses: 200 Meter schwimmen innerhalb von 15 Minuten, das Heraufholen eines Ringes aus 1,80 Meter Wassertiefe und ein Sprung aus 1 Meter Höhe. Teilnehmen dürfen Kinder ab sechs Jahren, die mindestens die Bedingungen des Seepferdchen-Abzeichens (Sprung vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen) erfüllt haben.

Anmelden oder informieren: **Tel. 04488 846934**

Zeiten für Freischwimmer-Kurs

Dienstag und Freitag: 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).