

# Kurssystem



Eltern-Kind-  
Schwimmen  
Ab ca. 3 ½ Jahre



Wassergewöhnungskurs  
ab 4 ½ Jahre



Wasserbewältigungskurs  
ab ca. 5 Jahre



Seepferdchenkurs  
ab ca. 7 Jahre

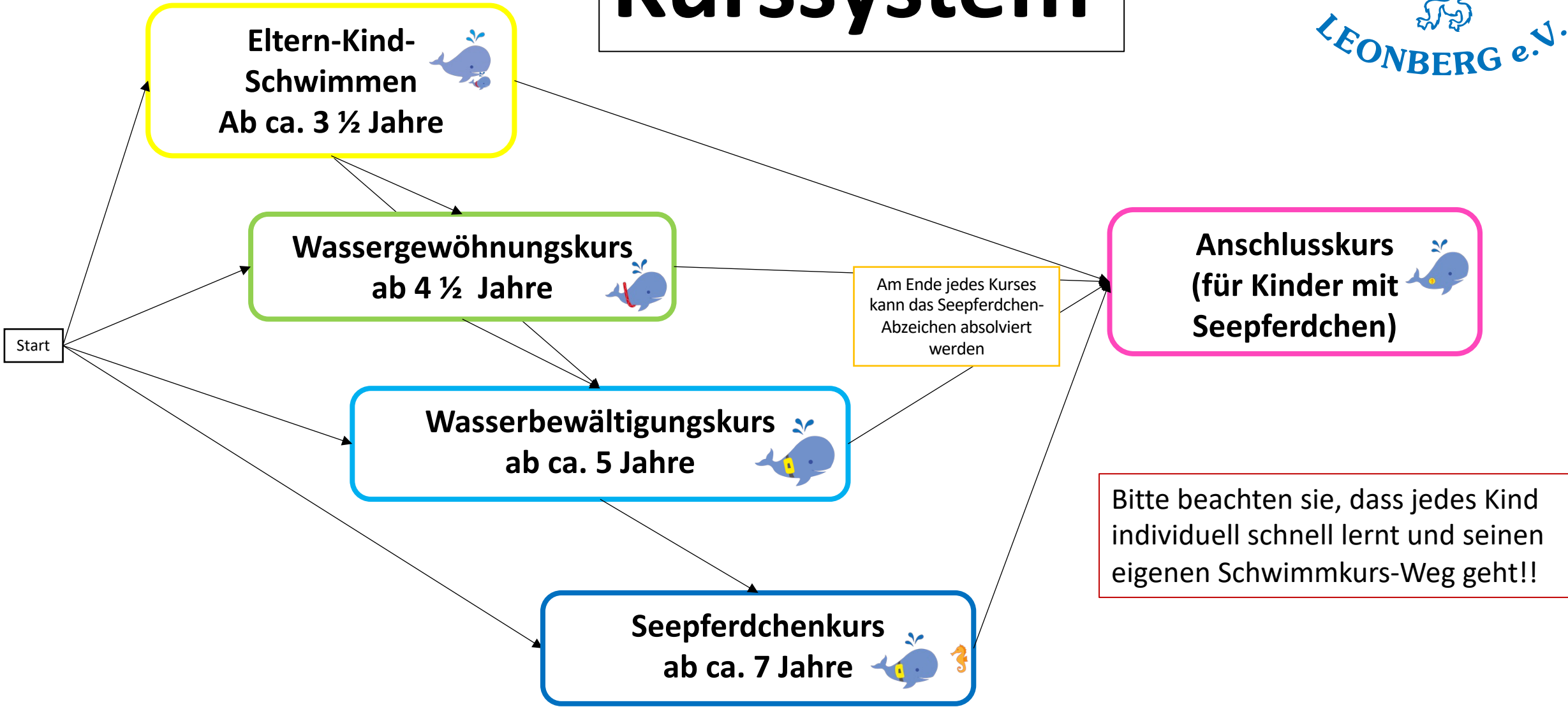
Am Ende jedes Kurses  
kann das Seepferdchen-  
Abzeichen absolviert  
werden

Anschlusskurs  
(für Kinder mit  
Seepferdchen)

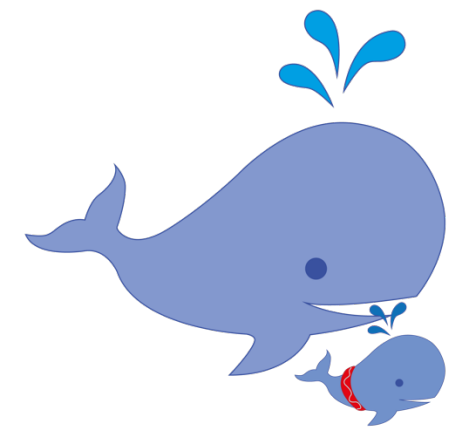


Bitte beachten sie, dass jedes Kind  
individuell schnell lernt und seinen  
eigenen Schwimmkurs-Weg geht!!

Start

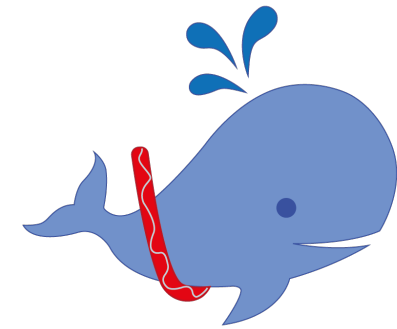


# Eltern-Kind-Schwimmen



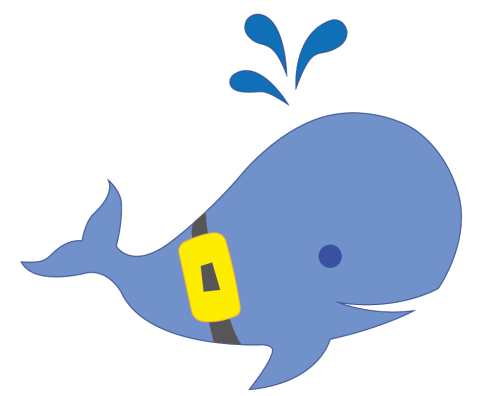
- **Voraussetzungen:**
  - Ab 3 ½ - 4 Jahren
- **Beschreibung:**
  - Hier lernen die Kinder unter liebevoller Anleitung spielerisch verschiedene Schwimmhilfen kennen und machen erste Tauch- und Sprungversuche. Zudem werden die Arm- und Beinbewegungen des Brustschwimmens erlernt.
  - Ein (Groß-)Elternteil ist immer mit im Wasser und unterstützt die Entwicklungsschritte ihres Kindes.
  - Das eigene Vertrauen in sich selbst und das Vertrauen zwischen Kursleitung und Kind sowie das Kennenlernen des Schwimmbades und der Abläufe soll fokussiert werden, damit die Teilnahme am Folgekurs auch ohne Begleitung der Eltern problemlos klappt.
  - Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen möglichst viel profitieren und ihre Zeit im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen.
  - Die Gruppengröße liegt bei ca. 10-12 Teilnehmern.
- **Ziele:**
  - Festigung der Wassergewöhnung
  - Abbau von Ängsten vor dem Element Wasser
  - Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser
  - Erlernen der Bewegungsabläufe des Brustschwimmens
  - Tauchen und Springen

# Wassergewöhnung



- **Voraussetzung:**
  - Für Kinder ab 4 ½ Jahren
  - Selbstständige Kursteilnahme ohne Eltern
- **Beschreibung:**
  - Hier werden die Kinder behutsam an das Element Wasser herangeführt. Es wird für jedes Kind ein passender Weg gefunden, um sich im Wasser zum Schwimmer zu entwickeln.
  - Die Kinder lernen verschiedene Schwimmhilfen kennen und machen erste Tauch- und Sprungversuche. Das Gleiten und Schweben wird auch näher gebracht. Zudem werden die Arm- und Beinbewegungen des Brustschwimmens erlernt.
  - Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen möglichst viel profitieren und ihre Zeit im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen.
  - Die Gruppengröße liegt bei ca. 10-12 Teilnehmern.
- **Ziele:**
  - Festigung der Wassergewöhnung
  - Abbau von Ängsten vor dem Element Wasser
  - Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser
  - Erlernen der Elemente: Gleiten, Schweben, Tauchen und Springen
  - Erlernen der Kraulbeine und Rückenbeine
  - Erlernen der Bewegungsabläufe des Brustschwimmens
  - Nach individueller Absprache: Erwerb des Schwimmbadzeichens "Seepferdchen"

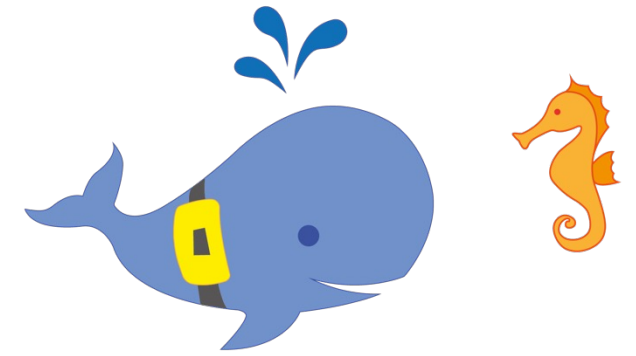
# Wasserbewältigung



- **Voraussetzung:**
  - Für Kinder ab 5 Jahren
  - Vorherige Teilnahme an Kurs „Wassergewöhnung“ oder ähnlichen Schwimmkurs eines anderen Vereins
  - Keine Angst mehr vor dem Element Wasser
  - Selbstständige Kursteilnahme ohne Eltern
- **Beschreibung:**
  - Hier werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser und an das Schwimmenlernen herangeführt. Jedes Kind wird dort abgeholt, wo es steht und individuell weiter gefördert.
  - Die Kinder festigen die Schwimmelemente.
  - Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen möglichst viel profitieren und ihre Zeit im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen.
  - Die Gruppengröße liegt bei ca. 10-12 Teilnehmern.
- **Ziele:**
  - Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser
  - Festigung der Elemente: Gleiten, Schweben, Tauchen und Springen
  - Festigung der Kraulbeine und Rückenbeine
  - Festigung der Bewegungsabläufe des Brustschwimmens
  - Erwerb des Schwimmauszeichens „Seepferdchen“

An dieser Stelle weisen wir daraufhin, dass Kinder, die gerade erst ihr „Seepferdchen-Abzeichen“ erhalten haben, keine „sattelfesten“ Schwimmer sind. Aus diesem Grund raten wir Ihnen eindringlich, Ihr Kind nach Erhalt dieses Abzeichens nicht unbeaufsichtigt ins tiefe Wasser gehen zu lassen und die Schwimmfähigkeiten Ihres Kindes bei einem Anschlusskurs und danach bei uns im Verein zu festigen und weiter auszubauen.

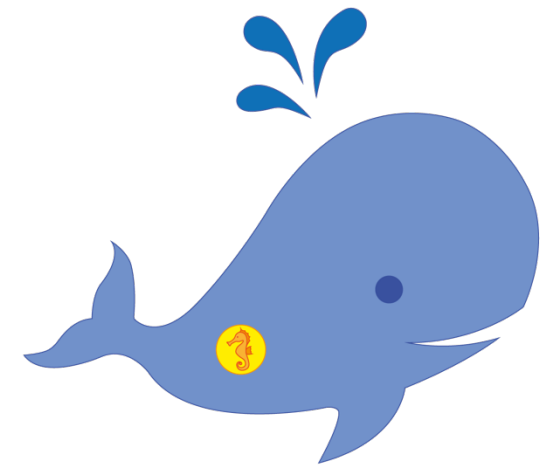
# Seepferdchenkurs



- **Voraussetzung:**
  - Für Kinder ab 7 Jahren
  - Keine Angst mehr vor dem Element Wasser
  - Selbstständige Kursteilnahme ohne Eltern
- **Beschreibung:**
  - Dieser Kurs ist gezielt für etwas ältere Kinder die in der Regel schnellere Fortschritte beim Schwimmenlernen machen als jüngere Kinder.
  - In diesem Kurs wird weniger Wassergewöhnung durchgeführt und mehr Fokus auf die Technik und das Streckenschwimmen gelegt. Dementsprechend müssen die Kinder für diesen Kurs bereits wassergewöhnt sein.
  - Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen möglichst viel profitieren und ihre Zeit im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen.
  - Die Gruppengröße liegt bei ca. 10-12 Teilnehmern.
- **Ziele:**
  - Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser
  - Festigung der Elemente: Gleiten, Schweben, Tauchen und Springen
  - Festigung der Kraulbeine und Rückenbeine
  - Festigung der Bewegungsabläufe des Brustschwimmens
  - Erwerb des Schwimmbabzeichens „Seepferdchen“

An dieser Stelle weisen wir daraufhin, dass Kinder, die gerade erst ihr „Seepferdchen-Abzeichen“ erhalten haben, keine „sattelfesten“ Schwimmer sind. Aus diesem Grund raten wir Ihnen eindringlich, Ihr Kind nach Erhalt dieses Abzeichens nicht unbeaufsichtigt ins tiefe Wasser gehen zu lassen und die Schwimmfähigkeiten Ihres Kindes bei einem Anschlusskurs und danach bei uns im Verein zu festigen und weiter auszubauen.

# Anschlusskurs



- **Voraussetzung:**
  - Für Kinder die im Besitz des Seepferdchen-Abzeichens sind
- **Beschreibung:**
  - Dieser Kurs dient zur Schwimmstilverbesserung und zum Training der Kondition. Im Vordergrund steht eine Mischung aus Training und Spaß im Element Wasser.
  - Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen möglichst viel profitieren und ihre Zeit im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen.
  - Die Gruppengröße liegt bei ca. 12-15 Teilnehmern.
- **Ziele:**
  - Entwicklung eines sicheren, freudvollen und spielerischen Umgangs mit dem Element Wasser
  - Weiterentwicklung der Elemente: Gleiten, Schweben, Tauchen und Springen
  - Verbessern des Brustschwimmens
  - Erlernen der Bewegungsabläufe des Rücken- und Kraulschwimmens
  - Evt. Erwerb des Schwimmbzeichens „Seeräuber“