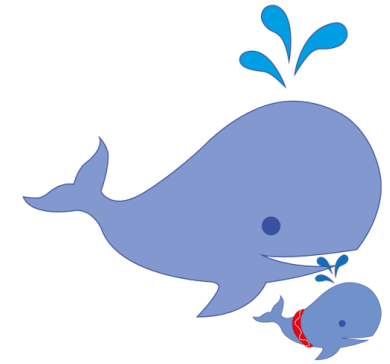
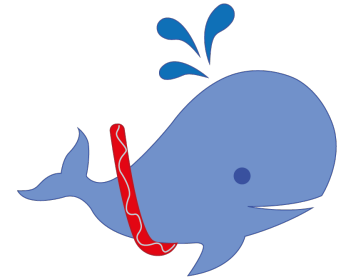


# Eltern-Kind-Schwimmen



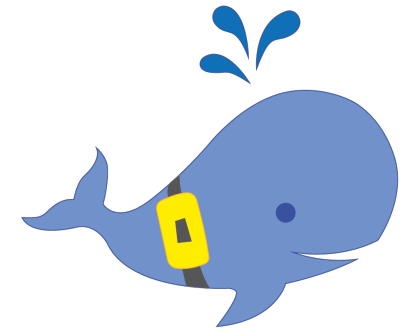
- **Voraussetzungen:**
  - von 4 Jahren bis 4 Jahre und 6 Monate (dieses Alter muss bei Kursbeginn erreicht sein)
- **Beschreibung:**
  - Hier lernen die Kinder unter liebevoller Anleitung spielerisch verschiedene Schwimmhilfen kennen und machen erste Tauch- und Sprungversuche. Zudem werden die Arm- 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 von 4 Jahren und 6 Monaten bis 5 Jahren und 6 Monate (dieses Alter muss bei Kursbeginn erreicht sein)
- UND
- 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 bei gebracht.
  - 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
  - Nach individueller Absprache: Erwerb des Schwimmbadzeichens "Seepferdchen"

# Wasserbewältigung



- **Voraussetzung:**

- Für Kinder von 5 Jahren bis 7 Jahren (dieses Alter muss bei Kursbeginn erreicht sein)  
UND
- Vorherige Teilnahme an Kurs „Wassergewöhnung“ oder ähnlichen Schwimmkurs eines anderen Vereins  
UND
- Keine Angst mehr vor dem Element Wasser  
UND
- Selbstständige Kursteilnahme ohne Eltern

- **Beschreibung:**

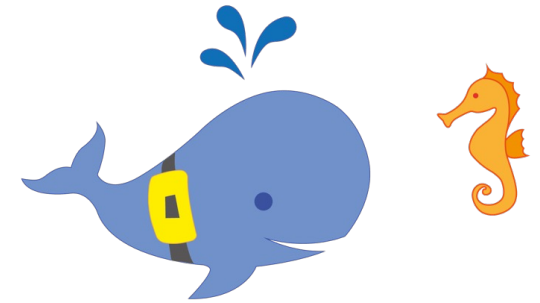
- Hier werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser und an das Schwimmenlernen herangeführt. Jedes Kind wird dort abgeholt, wo es steht und individuell weiter gefördert.
- Die Kinder festigen die Schwimmelemente.
- Die Kursdauer beträgt 45 Minuten. So können die Kinder von den verschiedenen Übungen 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 Schwimmabzeichens „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  
UND
- Keine Angst mehr vor dem Element Wasser  
UND
- Selbstständige Kursteilnahme ohne Eltern

- **Beschreibung:**

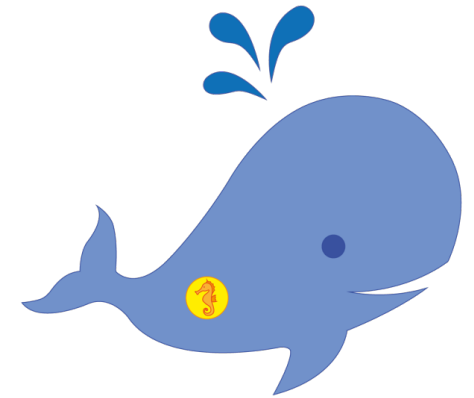
- Dieser Kurs ist gezielt für etwas ältere Kinder die in der Regel schnellere Fortschritte beim Schwimmenlernen machen als jüngere Kinder.
- In diesem Kurs wird weniger Wassergewöhnung durchgeführt und mehr Fokus auf die Technik und das Streckenschwimmen gelegt. Dementsprechend müssen die Kinder für 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 Schwimmbzeichens „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 bei uns das Seepferdchen-Abzeichen absolviert haben
- **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