



## **BESCHREIBUNG SCHWIMMKURSE**

### **Eltern-Kind Schwimmen 2-3-jährige**

In diesem Kurs werden die Kinder sanft und in ersten Schritten an das Element Wasser gewöhnt. Unter dem Einsatz verschiedener Hilfsmittel, wie z.B. Brettern oder Poolnudeln lernen die Eltern die richtigen Griffe und Techniken, um mit ihren Kindern spielerisch und mit Spaß das Wasser kennenzulernen. Neben dem Tauchen, Springen und ersten Schwimmbewegungen steht vor allem Spiel und Spaß im Vordergrund.

### **Eltern-Kind Schwimmen 3-4-jährige**

In diesem Kurs werden die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern an verschiedene Bewegungsarten im Wasser gewöhnt. Spielerisch und unter Einsatz diverser Materialien erlernen die Kinder das Gleiten, Tauchen, Springen und erste „richtige“ Schwimmbewegungen.

### **Anfänger 4-5-jährige**

In diesem Kurs sind die Kinder das erste Mal ohne die Eltern im Wasser. Neben der Wassergewöhnung stehen die ersten Schwimmbewegungen mit Hilfsmitteln, das Tauchen und Springen auf dem Plan. Im Anschluss an diesen Kurs kann das Kind in den Seepferdchen-Kurs wechseln und im großen Schwimmbecken weiter üben.

### **Seepferdchen (ab 5 Jahren)**

Hier lernen die Kinder überwiegend im großen Schwimmbecken. Durch diverse Spiele und Übungen soll das Kind immer mehr Sicherheit im Wasser gewinnen und frei von Angst das Schwimmen erlernen. Ebenfalls wird das Kind mit den wichtigsten Baderegeln vertraut gemacht und auf das richtige Verhalten im Schwimmbad hingewiesen. Mit dem Ziel, das „Seepferdchen-Abzeichen“ zu erlangen.

### **Bronze**

Das vermeintlich wichtigste, aller Abzeichen. Ziel dieses Kurses ist es, das Kind auf das Schwimmen ohne Begleitung vorzubereiten. Die im Seepferdchen-Kurs erlernten Inhalte werden gefestigt und erweitert, sodass sich das Kind nach bestandem Abzeichen sicher im und am Wasser bewegen kann. Durch ständiges Wiederholen werden Ausdauer und Koordination verbessert, sowie neue Sicherheit im Wasser dazu gewonnen. Zusätzlich werden sämtliche

Baderegeln gelernt und verinnerlicht und das Kind bestenfalls durch die Eltern auch schon auf das selbstständige Duschen und Umziehen vorbereitet.

### **Silber**

Aufbauend auf das Bronze-Abzeichen erlernen die Kinder neue Schwimmstile, das Tauchen und Springen. Durch verschiedene Übungsformen und viel Training in Verbindung mit dem Festigen der Baderegeln werden die Kinder in diesem Kurs auf das Abzeichen „Silber“ vorbereitet. Nach erfolgreicher Teilnahme haben sie die Möglichkeit nach ihrem 8. Geburtstag am Gold-Kurs teilzunehmen.

### **Gold (ab 8 Jahren)**

Das höchste aller Schwimmaabzeichen im Jugendbereich. Hier lernen die Kinder zusätzlich das Retten von anderen, sich selbst zu retten und das richtige Handeln bei Bade- und Bootsunfällen. Nun geht es nicht mehr nur noch darum eine gewisse Strecke und bestimmte Schwimmstile zu beherrschen, sondern auch darum, zu sprinten und auch ausdauernd schnell zu schwimmen. Das Tauchen und Springen sind dennoch weiterhin Bestandteil des Kurses und Voraussetzung für den Erhalt des Gold-Abzeichens. Ab einem Alter von 9 Jahren darf dieses an alle Kinder ausgeteilt werden, die die Prüfungen erfolgreich absolviert haben.