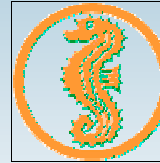




Leistungen für das Seepferdchen

Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen (die Wassertiefe muss die Körpergröße des Kindes überschreiten). Herausholen eines Gegenstandes aus schulertiefen Wasser.



Beachten Sie bitte: Auch Inhaber des Seepferdchenabzeichens sind noch keine sicheren Schwimmer! Weiteres Lernen und Üben trägt zur Sicherheit Ihres Kindes im Wasser bei. Melden Sie deshalb Ihr Kind gleich zu einem weiter führenden Kurs zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze an. Darüber hinaus gibt es Qualifikationsmöglichkeiten zum Deutschen Jugendschwimmpass in Silber, Gold oder zum Juniorretter.



Kontakt

DLRG Ortsgruppe Aartalsee e. V.
Niedergasse 27
35630 Ehringshausen
Telefon: 06443 / 9522
Mail: diehl.ehri@t-online.de

Internet: www.aartalsee.dlrg.de

WERDE MITGLIED IN DER DLRG

Schwimmen lernen leicht gemacht



**Anfängerschwimmkurs
für Kinder
im
Freibad Groß-Altenstädten
Ab 07.07.2018**



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V.
Ortsgruppe Aartalsee e. V.

Schwimmenlernen leicht gemacht

Ob im Schwimmbad oder im See:

Wer schwimmen kann, hat mehr Spaß im Wasser und ist sicherer.

Deshalb gehören die Durchführungen von Anfängerschwimmkursen zu den Hauptaufgaben der Deutschen Lebens- Rettungs- Gesellschaft (DLRG).

Wir, die DLRG Ortsgruppe Aartalsee e. V. bieten für Kinder ab dem 5ten Lebensjahr einen Anfängerschwimmkurs für Brustschwimmen an.

Wo: **Freibad Groß-Altenstädten**

Wann: ab 07.07.2018 (12 Unterrichtseinheiten)

Beginn: am 07.07. mit Besprechung

Kursablauf

Ziel: Erwerb des Seepferdchen

Kosten: 50,00€ plus Eintritt ins Schwimmbad (Je nach Wetterlage können sich alle oder einzelne Termine verschieben).

Leitung: Wolfgang Diehl

Als Rettungsschwimmer und Multiplikator hat er schon zahlreiche Anfängerkurse durchgeführt und ca. 1000 Kindern das Schwimmen gelernt.

Je nach Teilnehmerzahl wird er durch ein oder zwei erfahrenen Rettungsschwimmer/innen unterstützt.

Einige Tipps

- Sprechen Sie vorher mit Ihrem Kinderarzt oder Hausarzt (intakte Trommelfelle, Infektfreiheit, Hautkrankheiten usw.)
- Über chronische Krankheiten informieren Sie bitte vor der ersten Schwimmstunde den Lehrgangleiter.
- Besuchen Sie vor Kursbeginn schon einmal das Schwimmbad und machen Sie es mit den Örtlichkeiten vertraut.
- Werden Sie nicht ungeduldig, wenn der Schwimmausbilder Übungsteile öfter wiederholt.
- Zeigen Sie keine Enttäuschung, wenn etwas nicht gleich gelingt.

Beachten Sie und Ihr Kind bitte folgendes:

- Nie mit vollem oder leerem Magen zum Schwimmunterricht kommen.
- Vor und nach dem Unterricht gründlich duschen.
- Vor dem Schwimmen Schmuck ablegen.
- Für die Pausen Kleidung zum Wechseln mitbringen.
- Um die Konzentration nicht zu beeinflussen, bleiben Sie bitte dem Unterricht fern

Kursaufbau

- Wassergewöhnung durch Spiel und Spaß
- Laufen durch bauchtiefes Wasser
- Fußsprung in bauchtiefes Wasser
- Unter Wasser die Augen öffnen
- Schweben in Bauch- und Rückenlage
- Abstoßen und in Bauchlage gleiten
- Unter Wasser ausatmen
(diese Übungen können Sie schon vor Kursbeginn mit Ihrem Kind üben)
- Brustbeinschlag
- Brustarmzug
- Koordinieren von Brustbeinschlag und Armzug
- Prüfung für das Seepferdchenabzeichen

ANMELDUNGEN AN:

DLRG Aartalsee e. V.

Niedergasse 27

35630 Ehringshausen

Tel.: 06443 / 9522

Mail: vorsitz@aartalsee.dlrg.de

Die Kursgebühren überweisen Sie bitte Sparkasse Wetzlar

IBAN DE 23 5155 0035 0042 0010 08

BIC HELADEF1WET

Die Kursgebühren kommen der DLRG Ortsgruppe Aartalsee e. V. zu Gute.