

# Wassergewöhnung

zur Schwimmkurs-Vorbereitung



## Allgemeines:

Ziel ist das spielerische Lernen der Grundzüge des Brustschwimmens und vollständige Wassergewöhnung sowie Spiele zum Schweben, Gleiten, Springen und Tauchen.

→ Wassergewöhnung mit Brett und Nudel: Gleichgewichtsübungen, Aufbau eines positiven Wassergefühls, Schwimmübungen für Arme und Beine.

→ Weglassen der Hilfsmittel: freies Gleiten, Koordination der Bewegungen.

## **WICHTIG: Die Abnahme des Seepferdchens ist KEIN Bestandteil dieses Kurses.**

Es besteht aber die Möglichkeit, unabhängig vom Kurs, das Seepferdchen abzulegen, wenn die Trainer dies als möglich und sinnvoll erachten.

## Kursbeginn:

18. Januar 2023

## Kursdauer und -zeiten:

Die Kurse finden immer am Mittwochnachmittag im Schwimmbecken des **Humboldt-Instituts** (ca. 5 m x 7 m groß) statt. Sie haben je 10 Einheiten und dauern 45 Minuten.

## Einteilung der Gruppen:

Die Schwimmlehrer nehmen die Einteilung der Kinder in die verschiedenen Gruppen vor. Wünsche können bei der Anmeldung angegeben werden.

Kurs 1: 14:30 – 15:15 Uhr

Kurs 2: 15:15 – 16:00 Uhr

Kurs 3: 16:00 – 16:45 Uhr

Kurs 4: 16:45 – 17:30 Uhr

## Wer kann mitmachen:

Alle Kinder ab 4 Jahren

## Kosten:

TVL-Mitglieder (Kind): 70,00 €

Nicht-Mitglieder: 110,00 €

## Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt **ausschließlich** über unsere Webseite:

<https://tv1858.de/kurse>

