

Infoblatt Brust-Grundkurs

Liebe Kursteilnehmer,

herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen:

- Hangeln am Beckenrand
- Springen ins Wasser mithilfe einer Stange, Gesicht unter Wasser
- Ohne Angst über eine Nudel oder Schwimmsprosse legen und strampeln

Ziel ist das Anfängerzeugnis „Seepferdchen“

- Kenntnis von 3 Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Brustschwimmen (Grobform, erkennbar in das Wasser ausatmen)
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Heraufholen eines Ringes (Die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)

Das Schwimmbad

- Bitte beachten Sie, dass Sie für das Verschließen der Schränke im Sportbad an der Elster sowie in der SH Mitte ein 2€ Stück und für alle anderen Bäder ein 1€ Stück benötigen
- Es gilt die Haus- und Badeordnung

Badebekleidung

- Badehose, Badeanzug, Badeschuhe, Handtuch
- Schmuck aus Sicherheitsgründen bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Kursablauf

Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet ca. 10 min vor Kursbeginn eine Einweisung statt. Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.

Aufgrund der langen Wartelisten, bitten wir um Verständnis, dass der Kursplatz bei einem unentschuldigtem Fehlen zur 1. Kursstunde, neu vergeben wird. Die Anwesenheit ist daher zwingend erforderlich.

- **Ab der 2. Einheit bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen und duschen gehen**
- Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/ Entschuldigungen

- **Bei Krankheit oder Entschuldigungen bitte in der Grünauer Welle telefonisch unter der 0341 4152990 abmelden**