

Infoblatt Seestern Stella/ Schwimmvorbereitung

Liebe Eltern und Angehörige,

herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen sicher und mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs und die Begebenheiten in unserem Bad.

Voraussetzung:

- Strampeln am Beckenrand
- Auspusten ins Wasser

Trockenschwimmen: <https://www.l.de/sportbaeder/kurse/videos-mit-schwimm-und-fitnessuebungen>

Ziel ist die Schwimmkunde „Seestern Stella“

- Wasserbewältigung (Auftreiben; Schweben; Gleiten; Atmen; Springen)
- Erlernen der Brustschwimmbewegung



Das Schwimmbad

- 2 € Stück für den Spind
- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- Das Fotografieren und Filmen ist verboten (Persönlichkeitsrecht)
- Eltern und Angehörige bringen bitte Badeschuhe für den Umkleidebereich mit nehmen aber während des Kurses im Foyer platz

Badebekleidung

- Badehose/Badeanzug (keine Bermuda!), Badeschuhe, Handtuch
- Badekappe mit Namen wird empfohlen
- Schmuck/Halsketten bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Vorbereitung der Kinder und Ablauf

- 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
- Ab 1 Stunde vor Kursbeginn nicht mehr großes Essen
- Eltern bringen Kinder bis zum Kursleiter und holen sie nach dem Kurs vom Kursleiter ab
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/Entschuldigungen

- **Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per E-Mail an kurse.sportbaeder@l.de.**

Damit die Kinder das im Kurs Erlernte vertiefen und verbessern können, ist Ihre Mithilfe wichtig. Üben Sie bitte zu Hause die Bewegungen trocken (Anhocken-Grätschen-Schließen) und üben Sie gegebenenfalls Springen, Rutschen und Tauchen, wenn Ihr Kind besonders ängstlich ist. Damit helfen Sie Ihrem Kind bei der Integration in die Schwimmgruppe und erleichtern Ihm das Schwimmen lernen.