

## Infoblatt Seestern Stella/ Schwimmvorbereitung mit Begleitperson

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 Schwimurkunde „Seestern Stella“

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



### Das Schwimmbad

- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- 2 € Stück für den Spind
- Das Fotografieren und Filmen ist verboten (Persönlichkeitsrecht)
- **1 Begleitperson geht teilweise (bis ca. 3. Stunde) mit ins Wasser**

### 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
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

### Krankheit

- Bei längerer Krankheit bitte per E-Mail oder telefonisch melden  
E-Mail: [kurse.sportbaeder@L.de](mailto:kurse.sportbaeder@L.de) oder Telefon: 0341-9692359

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.