

## Infoblatt Seepferdchen, 12 Wochenkurs

Grünauer Welle

Liebe Eltern und Angehörige,

herzlich Willkommen zum Seepferdchen-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.

### Voraussetzungen:

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

Diese werden vor Kursbeginn überprüft.

Aus diesem Grund besteht der Kurs in der Grünauer Welle aus 13 Einheiten.

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

### 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

- 1 € 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 und nehmen im Foyer Platz
- Aus organisatorischen Gründen können die Kursleiter wechseln



### 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

- Ab 1 Stunde vor Kursbeginn nicht mehr großes Essen
- **Bitte erst frühestens 10min vor Kursbeginn umziehen (gleiches Geschlecht Eltern und Kind bezüglich Umkleide) und dort warten bis der Kursleiter kommt**
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

### Krankheit/Entschuldigungen

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

Damit die Kinder das im Kurs Erlernte vertiefen und verbessern können, ist Ihre Mithilfe wichtig. Lernen 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.