



*Wir gehen
Schwimmen und
nicht Baden!*

ELTERN-KIND ÜBUNGSSCHWIMMKURS

WO? Vitalbad Eisenerz

Start: Donnerstag, 05. März

Treffpunkt: 17:15 – 18:00 Uhr

es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Halle bist

max. Teilnehmeranzahl: 7 Kinder & EW

TERMINE: 05.03, 12.03, 19.03, 26.03

ZIELGRUPPE :

Kinder ab 3 - 4,5 Jahren, die sich noch nicht sicher genug im Element Wasser fühlen um schon alleine an einem Anfängerkurs teilzunehmen; trotzdem schon gezieltere Schwimmübungen erlernen möchten. Der Kurs dient somit als optimale Vorbereitung für einen darauf aufbauenden Anfängerschwimmkurs (April-Juni). Der Kurs ist u.a. auch für Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen gut geeignet.

KOSTEN (4 EH): 64 EUR exkl. Eintritt

EINTRITT (max. 60 min): 3,50 in bar /je Termin

Zahlungsinfos erhalten Sie nach ihrer Anmeldung

1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

KURSINHALT

Der Kurs bietet einen geschützten Raum um die Selbstwirksamkeit ihres Kindes im Element Wasser zu stärken und unter fachlicher Leitung eventuell vorhandene Ängste durch behutsame Wassergewöhnung gemeinsam abzubauen.

Flachwasserübungen

Begleitpersonen unterstützen Ihr Kind mit ersten Schwimmübungen mit/ohne Schwimmhilfen im Flachwasser. Ziel ist es den „engen“ Körperkontakt zur Begleitperson zu lösen, umso ein sicheres eigenständiges Fortbewegen zu erlernen. Der Fokus liegt auf einer sanften, langsamem Wassergewöhnung (Kopf ins Wasser bis hin zu kleineren Tauchübungen), sicheren Beckenrandübungen und gezielten Übungen der schwimmerischen Grundfertigkeiten.

Übungen im tiefen Wasser

Wir üben das Fortbewegen in Bauch - und Rückenlage mit Brustarmen & Wechselbeinschlag mit/ohne Schwimmnudel. Der Fokus liegt dabei auf sichere Halte- und Grifftechniken für Ihr Kind umso das Vertrauen ins tiefe Wasser zu stärken.

MITZUBRINGEN: Badehose/Anzug, Badeschlappen, Handtuch, restliches Schwimmmaterial & Kinderneopren (bei Bedarf) wird gratis zur Verfügung gestellt.

KURSLEITUNG: Mag. a Stefanie Petermann, MA

Schwimmtrainerin für Kinder und EW

Sportinstructor für präventives Sporttreiben

Office-Zeiten: Mi- Fr, 09:00 -12:00 Uhr

Tel.: 0676 93 71 751; E-Mail: stp@schwimmresilienz.at



**SchwimmNix und ich freuen uns sehr dich
begrüßen zu dürfen!**

