

# **Schwimmschule der Wasserfreunde**

Unsere Schwimmschule findet einmal wöchentlich – nur im Hallenbad Holzminden während des jeweiligen Winterhalbjahres **montags von 18.00 bis 19.00 Uhr** – statt. Sie stehen unter der Leitung von Anja und Tami Timmermann.

Unser oberstes Prinzip ist: die Kinder sollen mit Spaß an das Wasser und an das Schwimmen herangeführt werden. Wir arbeiten grundsätzlich ohne Schwimmflügel! Als Schwimmhilfen werden Schwimmbretter und Schwimnudeln benutzt.

Der erste Schritt ist die Wassergewöhnung. Hier wird den Kindern auf spielerische Weise beigebracht, durch hüpfen und springen zu spüren, dass Wasser einen Widerstand hat, ins Wasser zu pusten, Wasser ins Gesicht zu bekommen. Die Kinder sollen selbst herausfinden, in welcher Lage sie sich am sichersten fühlen. Dazu werden die Kinder in Bauch- und Rückenlage mit Unterstützung auf das Wasser gelegt. Schon hier wird deutlich, dass die Kinder lieber in Rückenlage im Wasser bewegen, weil das Gesicht vom Wasser frei bleibt und somit die Atmung leichter fällt. Parallel dazu lernen die Kinder die Arm- und Beinbewegung. Die Kinder lernen bewusst Luft anzuhalten und zu tauchen, Ringe aus dem Wasser zu holen und auch der Sprung vom Beckenrand wird geübt.

Eine wöchentliche Übungsstunde entspricht 45 Minuten. Unser Ziel ist es, den Kindern die nötige Wassersicherheit zu vermitteln. Dabei vermitteln wir nicht unbedingt das Erwerben von „Abzeichen“, denn diese geben ja keine Auskunft über die wirkliche Schwimmfertigkeit der Kinder. Die Kinder sollen rücksichtsvolles und sicheres Schwimmen im Wasser erlernen. Im Anschluss werden weiterführende Übungseinheiten zum Erlernen der Schwimmtechniken als Mitglied bei den Wasserfreunden angeboten.

**Die Kursgebühr beträgt 50,00 €.**

Wenn im Anschluss an die Ausbildung der Eintritt in den Verein erfolgt, entfällt die Aufnahmegebühr von 15,00 €.

Die Anmeldung kann erfolgen während der Übungsstunde montags von 18.00 bis 19.00 Uhr oder unter der Telefonnummer 05531-700618 bei Anja Timmermann.