

Schwimmschule im Freibad Duvenstedt e.V.



Kurse für Erwachsene

Ich wollte schon immer richtig
Rückenschwimmen können!

Das und noch viele andere Fragen
können in einem individuellem
Intensivkurs beantwortet werden.

Individuelle Trainingsgestaltung

Start: Kursdauer: 4 x 1 Std./Monat,
immer sonntags und nach vorheriger
Absprache

Teilnehmer: max. 4 Teilnehmer
Kosten: 100,- €/Kurs je Teilnehmer

Infos unter: www.freibad-duvenstedt.de

KONTAKT

Anmeldung:
direkt im Freibad oder auf
www.freibad-duvenstedt.de

Für Fragen:
info@freibad-duvenstedt.de



**Den ganzen Sommer
SPASS & SPIEL
und dabei Schwimmen lernen!**

Start-Info in aller Kürze

- alle Kinderkurse beginnen mit einer Schnupper- / Einordnungsstunde
- Hier stellen die Eltern Fragen
- Einteilung der Gruppen
- Zuordnung der Uhrzeit

WISSENSWERTES FÜR ELTERN UND KINDER (AB 5 JAHREN):

Die Wochenend-Schwimmkurse beginnen am ersten Wochenende im Juni.

In den Schulferien, vom 18.07. - 28.08.2024, finden alle Kurse zwischen 10 und 15 Uhr statt.

Dabei unterscheiden wir folgende Gruppen:

1.) Anfänger (Wassergewöhnung)

Für den Seepferdchenkurs müssen diese sechs Grundlagen erfüllt werden:

- Sprung ins schultertiefe Wasser
- Kopf unter Wasser
- Augen auf unter Wasser
- Unter Wasser ausatmen
- Gleiten im Wasser
- Bauch- und Rückenlage

Wer dies bei der Wassergewöhnung in mindestens fünf Punkten nach drei Stunden nachweist wechselt automatisch kostenfrei in den Seepferdchenkurs.

2.) Seepferdchen

3.) Freischwimmer (Bronze)

4.) Fortgeschrittene (Silber oder Gold)

KURSTERMINE

WOCHENENDKURS (SA + SO)

- 08.06.2024 - 14.07.2024

FERIENKURS (TÄGLICH)

- 18.07.2024 - 30.07.2024
- 01.08.2024 - 13.08.2024
- 15.08.2024 - 28.08.2024

Zu jedem Termin sind mehrere Kursstaffeln möglich, d.h. die Kurse können 2 oder 3 Gruppen umfassen und sind zeitlich gestaffelt.

KOSTEN

Jeder Kurs kostet 150 € und beinhaltet 13 Termine (inkl. Schnuppertermin). Ein Anschlusskurs ist oft erreichbar und kostet 130 €. Neoprenanzüge stehen in begrenzter Anzahl für eine Leihgebühr i. H. v. 15 €/je Kurs zur Verfügung, müssen aber nach jeder Unterrichtsstunde wieder abgegeben werden. Die Anschaffung eines eigenen Anzuges wird jedoch empfohlen. Die Begleitung des Kindes während des Kurses ist frei; wer in dieser Zeit schwimmen möchte oder danach noch im Freibad bleiben möchte, zahlt den normalen Eintritt.



Bitte an die Eltern

Pünktliches Erscheinen zum Kursbeginn ist wichtig.

Während des Unterrichts sollten die Eltern aus großer Distanz zusehen, denn jeder noch so gut gemeinte Zuruf lenkt ab und verlängert das Lernen. Die erste Stunde findet im Beisein der Eltern statt. Bitte informieren Sie uns über relevante gesundheitliche Einschränkungen und eventuelle bisherige schlechte Erfahrungen im Wasser.

An kalten Tagen ist eine Badekappe unerlässlich. Kinder mit langen Haaren haben ihre Haare bitte zusammengebunden.