



Mit Spaß Schwimmen lernen bei der Wasserwacht Rosenheim

Informationen zu unseren Schwimmkursen für Kinder und Erwachsene

Bei uns können nicht nur Kinder beginnend ab 6 Jahren, sondern auch Erwachsene oder Senioren im Schwimmen ausgebildet werden.








Beginnend von der Gewöhnung an das Wasser in der ersten Ausbildungseinheit, über die anfänglichen Gleichgewichtsübungen, bis hin zu den Schwimmübungen werden die Kinder lebendig und spielerisch durch Übung und Spaß zum persönlichen Erfolg geführt.

Was für das Kindesalter zählt, ist auch für die Erwachsenenbildung gültig.

Alle Schwimmkurse finden hauptsächlich in der Wintersaison/Hallenbadsaison von Oktober bis Mai statt.





Kurzübersicht der wichtigsten Informationen


Kinder:

-  Einverständniserklärung der Eltern
-  Mindestalter: 6 Jahre
-  Kursgebühr: 70€ zzgl. 10€ Mitgliedsbeitrag Wasserwacht
-  Kursdauer: 10 x 45 Minuten
-  Gruppenstärke: max. 4 Kinder pro Ausbilder
-  Durchführung: ab 09.11.2010, Lehrschwimmbecken Aising
-  Abnahme des Schwimmabzeichens: Seepferdchen, kann nach erfolgreich abgelegten Schwimmkurs absolviert werden (ist jedoch nicht Ziel des Anfängerschwimmens).

Erwachsene:

Diese Kurse führen Nichtschwimmer und unsichere Schwimmer mittels einfacher Wassergewöhnung, Tauch- und Technikübungen zum Brustschwimmen und damit zu mehr Sicherheit im Wasser. Auch das Erlernen des Kraul- und Rückenschwimmens bieten wir an.

-  Kursgebühr: 80€ zzgl. 15€ Mitgliedsbeitrag Wasserwacht
-  Kursdauer: 10 x 45 Minuten
-  Gruppenstärke: max. 3 Teilnehmer pro Ausbilder.
-  Durchführung: Nach Absprache

-  Einzelunterricht: 17€/45min

Information und Anmeldung:

Wasserwacht Ortsgruppe Rosenheim
Ansprechpartner: Frau Mütze und Frau Artmann
Tegernseer Str. 5
83022 Rosenheim

E-Mail: muetze@wasserwacht-rosenheim.de

Wasserwacht Ortsgruppe
Rosenheim

Anschrift:
Tegernseestraße 5
83022 Rosenheim

Telefon: (08031) 30 19-34
Telefax: (08031) 30 19-34
E-Mail: info@wasserwacht-rosenheim.de
www.wasserwacht-rosenheim.de

Bank:
Sparkasse Rosenheim (BLZ 711 500 00) 46995
Bürozeiten:
Donnerstag 19.00 Uhr - 21.00 Uhr (BRK-
Fahrzeughalle)



Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Schwimmunterricht

Wo und wann treffen wir uns?

Am 09.11.2010, Lehrschwimmbecken Aising, ca. 10 min vor Kursbeginn.
Die Urzeit wird Ihnen bei der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Was muss ich mitbringen?

Gute Laune, Badesachen, Duschgel, Handtuch und wenn möglich Badeschlappen, da es auf den nassen Fliesen im Schwimmbad sehr rutschig ist.

Wie läuft ein Schwimmkurs ab?

Am ersten Tag treffen wir uns 10 Minuten vor dem Start des Schwimmkurses. Der/die Schwimmausbilder/in wird Ihnen noch einmal den Ablauf erläutern und Ihre Fragen beantworten. Gleichzeitig weist er Sie auf diverse Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und weitere Treffpunkte hin. In den darauf folgenden Tagen werden dann verschiedene Übungen über die Wassergewöhnung und Technikübungen bis hin zu Schwimmübungen durchgeführt.

Wo bin ich, wenn mein Kind im Schwimmkurs ist?

Generell wird der Schwimmkurs ohne Begleitung durchgeführt. Es hat sich gezeigt, dass der Lernerfolg wesentlich höher ist, wenn die Kinder unter sich in ihrer Gruppe sind und ausschließlich die Schwimmausbilder als Ansprechpartner haben.

Kann ich schon vor Beginn des Anfängerkurses einige Übungen für mich oder mit meinem Kind selbst durchführen?

Ja. Für Kinder ist es besonders wichtig dass sie regelmäßig, natürlich mit passenden Schwimmhilfen ausgestattet, mit Ihnen zum „Plantschen“ gehen. Dadurch gewöhnen sich die Kinder nicht nur ans Nass, sondern bekommen auch von Ihnen vorgelebt das Wasser und Schwimmen toll ist. Auch Zuhause können Sie selbst oder mit Ihrem Kind einfache und effektive Übungen in der Wassergewöhnung durchführen.

Um die Angst vor dem Nassen zu verlieren bzw. sich daran zu gewöhnen ist das freiwillige Eintauchen mit dem Gesicht in der Badewanne ein guter Start. Versuchen Sie, dass Sie oder Ihr Kind einige Sekunden das Gesicht ins Wasser eintaucht. Eine gute Übung besteht auch darin, sich mit dem Kopf unter die laufende Dusche zu stellen. Egal ob Sie das Gesicht eintauchen oder unter der Brause sind, versuchen Sie dabei zu blubbern oder in das Wasser zu blasen.

Kann ich oder mein Kind nach dem Kurs gut schwimmen und ist kein weiteres Üben mehr notwendig?

Nein. Sie oder Ihr Kind erlernen in den Anfängerschwimmkursen sich über Wasser zu halten und dabei nicht zu ertrinken. Es ist auch nach erfolgreichem Abschluss des Kurses unerlässlich, selbst weiter zu üben und das Erlernte zu vertiefen. Die Wasserwacht kann keine Garantie dafür übernehmen, dass Sie oder Ihr Kind wirklich schwimmen lernen – dies ist immer auch von den persönlichen Voraussetzungen abhängig. Wir geben Ihnen das Rüstzeug mit auf den Weg. Und wie sagt man so schön: „Übung macht den Meister!“



Bekommt mein Kind bei Abschluss des Schwimmkurses das Seepferdchen?

Das Seepferdchen ist ein Schwimmabzeichen und bedarf einer eigenen Prüfung. Es kann nach Ermessen des Schwimmausbilders sicherlich von einigen Kindern bereits während des Kurses absolviert werden, stellt aber nicht Ziel des eigentlichen Anfängerschwimmunterrichts dar. Es sollte auch nicht zur Erfolgskontrolle herangezogen werden. Oft zeigt es sich, dass manche Kinder noch ein paar zusätzliche Schwimmstunden mit ihren Eltern benötigen bis der sprichwörtliche „Knoten“ platzt.

Ihr Kind kann selbstverständlich auch zu einem anderen Zeitpunkt das Seepferdchen oder andere Abzeichen ablegen, bitte sprechen Sie uns an.

Pünktlichkeit ist eine Zier...

Wir wissen natürlich, dass ein Schwimmkurs eine Veränderung im Alltag darstellt. Dennoch würden wir uns freuen, wenn alle Teilnehmer immer pünktlich am vereinbarten Treffpunkt erscheinen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im Sinne der Fairness gegenüber den anderen Teilnehmern auf Nachzügler nicht immer warten können.

Manchmal ist es schwierig - aber durchhalten wird mit Erfolg belohnt!

Im Schwimmkurs werden ab und an Übungen gemacht, die Sie oder Ihr Kind vor neue Herausforderungen stellen. Diese sind nicht immer leicht zu bewältigen. Unsere Ausbilder/innen werden mit dem nötigen Fingerspitzengefühl vorzugehen. Oft müssen wir aber auch in ihrem Sinne etwas nachhelfen. Helfen Sie uns und animieren Sie Ihr Kind, schon vor dem Unterricht, fleißig dabei zu sein. Sollten Sie sich jedoch überfordert fühlen, ist Ihnen keiner böse und dies auch mitzuteilen. Wir bitten sogar immer um Rückmeldung. Dies ist wichtig für den gesamten Kurs. Was wir damit sagen wollen – manchmal wird die nächste Aufgabe schwierig sein, versuchen Sie es trotzdem! Es ist IMMER die helfende Hand des Ausbilders zur Stelle. Sollten Sie mit einer Übung wirklich Schwierigkeiten haben, dürfen Sie selbstverständlich auch eine Pause machen.

Wichtige Details und Teilnahmebedingungen

Versicherung

Aus Versicherungsgründen muss der Schwimmkurs Teilnehmer Mitglied bei der Wasserwacht Rosenheim werden. Der Jahresbeitrag liegt derzeit für Kinder und Jugendliche 10€, für Erwachsene 15€.

Erkrankungen und Allergien

Sollten Sie oder Ihr Kind irgendeine Art von Allergien, chronische oder akute Erkrankungen haben, bitten wir Sie, Ihre/n Ausbilder/in vor dem Kurs darüber zu informieren. Dies ist sehr wichtig, da wir darauf achten müssen, keine Übungen durchzuführen, die Ihnen weiteren Schaden zufügen könnten. Wir weisen darauf hin, dass der Schwimmkurs sportlichen Charakter hat und für Personen mit akuten Herz-Kreislauferkrankungen nicht geeignet ist.

Raumnutzung

Alle Teilnehmer haben die Badeordnung bzw. Schwimmbadsatzung zu beachten. Den Weisungen der Ausbilder und Schwimmmeister ist Folge zu leisten.

**Wasserwacht Ortsgruppe
Rosenheim**

Anschrift:
Tegernseestraße 5
83022 Rosenheim

Telefon: (08031) 30 19-34
Telefax: (08031) 30 19-34
E-Mail: info@wasserwacht-rosenheim.de
www.wasserwacht-rosenheim.de

Bank:
Sparkasse Rosenheim (BLZ 711 500 00) 46995
Bürozeiten:
Donnerstag 19.00 Uhr - 21.00 Uhr (BRK-
Fahrzeughalle)



Anmeldung zum Schwimmkurs

Kinderschwimmkurs

Erwachsenenschwimmkurs

Daten Schwimmkursteilnehmer

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Straße: _____

PLZ / Ort: _____ Tel: _____

Mobil: _____ E-Mail: _____

Ich habe die Teilnahmebedingungen für Schwimmkurse bei der Wasserwacht Rosenheim gelesen und bin damit einverstanden.

Datum/Unterschrift: _____

Bemerkungen (bitte nutzen Sie dieses Feld für Informationen zu eventuellen Krankheiten die berücksichtigt werden müssen):

Einverständniserklärung bei Minderjährigen

Ich bin damit einverstanden dass mein Sohn / meine Tochter am Schwimmkurs der Wasserwacht Rosenheim teilnimmt.

Name: _____ Vorname: _____

Hier bin ich jederzeit erreichbar: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist auch per e-Mail / telefonisch möglich.
Bitte übergeben Sie uns das unterschriebene Formular spätestens zu Kursbeginn.