



Schwimmkurse für Kinder (5 - 6 Jahre)

montags im **Rolandsbad**
Leitung: Caroline Ernst

- **Anfänger** 16.00 - 16.45 Uhr
- **Seepferdchen 1** 16.45 - 17.30 Uhr
- **Seepferdchen 2** 17.30 - 18.15 Uhr
- **Bronze** 18.15 - 19.00 Uhr

dienstags im **Kiliansbad**
Leitung: Bärbel und Heinz Kube

- **Anfänger** 16.00 - 16.45 Uhr
- **Seepferdchen** 16.50 - 17.35 Uhr
- **Bronze** 17.45 - 18.30 Uhr



Foto: H. Kube

Schwimmkurs für Erwachsene

freitags im **Rolandsbad**
Leitung: Bärbel und Heinz Kube

- **Anfänger** 19.00 - 19.45 Uhr

1. Paderborner Schwimmverein informiert

Anmeldungen und nähere Auskünfte

Bärbel und Heinz Kube
Tel. 0 52 51 / 877 68 75 (werktags 15 – 20 Uhr)
oder im Internet unter

<http://www.paderborner-sv.de>

Anmeldungen für die Kinderkurse werden
telefonisch oder per eMail

b.kube@paderborner-sv.de

ab einem bestimmten Datum vor Kursbeginn
angenommen. Näheres zu dieser Stichtagsreglung
entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Geschäftsstelle 1. PSV

dienstags 8.00 - 10.00 Uhr
donnerstags 17.00 - 20.30 Uhr
(außer in den Sommerferien)

Sportzentrum Maspornplatz
Schützenweg 1b, 33102 Paderborn

Leiterin: Monika Lübbers

Tel. 0 52 51 / 30 09 57
Fax 0 52 51 / 68 70 25
E-Mail: info@paderborner-sv.de

Mitmachen für alle



Informationen zu Schwimmkursen für Kinder und Erwachsene



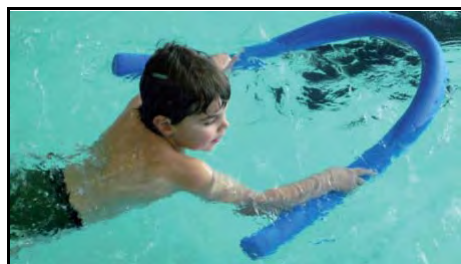
1. Paderborner Schwimmverein
von 1911

Um sicher schwimmen zu können, reicht nicht das „Seepferdchen“, sondern mind. der Erwerb des JSA in Bronze.

Aus diesem Grund bieten wir ein aufeinander aufbauendes **Kurssystem** an. Eine Aufnahme von Kindern, die „woanders“ an das „große Wasser“ gewöhnt worden sind, ist leider nicht möglich.



Da zwischen dem „Anfängerkurs“ und den Aufbaukursen keine große Zeitspanne liegen sollte, macht es Sinn, das **Mindestalter** mit 5 Jahren anzusetzen. Dies hängt auch damit zusammen, dass bei jüngeren Kindern der Spieltrieb noch sehr ausgeprägt ist und die Konzentrationsphasen, die zum Üben koordinierter Bewegungen nötig sind, entsprechend kurz ausfallen.



Anfängerkurs (Kinder)

Der Weg zum Schwimmen führt über die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung. Das erste Ziel ist somit ein spielerischer und angstfreier Aufenthalt im Wasser durch die Anpassung der Sinnesorgane an dieses Element.

Die Kinder nehmen die Eigenschaften des Wassers wahr, spüren Auftrieb und Widerstand und schaffen sich damit die Grundlage für ein Wassergefühl. Sie erlernen spielerisch Grundfertigkeiten wie Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen“. Im Vordergrund stehen das Wasser-Vertraut-Werden und die Vorbereitung auf das Erlernen der Schwimmtechniken.

Eltern sollten bei der Wahl des Bades die **Körpergröße** ihres Kindes berücksichtigen, da wir in den Bädern den Hubboden nur in bestimmten Stufen verstellen können. So liegt im Rolandsbad die Mindestwassertiefe bei 90 cm und im Kiliansbad bei 70 cm.

Seepferdchenkurs

Das Erlernen von Schwimmtechniken (Arm- und Bein-schlag, Körperposition, Wasserlage, Kontrolle der Atmung im Wasser) ist Ziel des Kurses. Hier werden die Bewegungselemente des Anfängerkurses miteinander verknüpft zu einer effizienten Gesamtbewegung. Kinder erhalten das „Seepferdchen“ (Ausweis und Stoff-abzeichen), wenn sie vom Beckenrand ins tiefe Wasser springen und 25 m schwimmen sowie einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser mit den Händen heraufholen.



Bronzekurs

Hier werden deutlich höhere Anforderungen an die Kinder gestellt als im Seepferdchenkurs. Damit die Kinder diesen Ansprüchen gerecht werden, ist insbesondere eine Verbesserung der Schwimm- und Tauchtechnik nötig.



Prüfungsbedingungen:
Startsprung oder Sprung vom 1-m-Brett, 200 m Schwimmen in höchstens 15 Min., ca. 2 m Tief-tauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes, Kenntnis der Baderegeln



Anfängerkurs (Erwachsene)

Nach dem Motto „ES IST NIE ZU SPÄT“ können auch Erwachsene mit etwas Ausdauer vom Nichtschwimmer zum Schwimmer werden. Wie schön wäre es, keine Ausreden mehr finden zu müssen oder einfach auch aus dem gesundheitlichem Aspekt heraus schwimmen zu gehen.



Unser Team ist darauf eingestellt, auch die Wasserscheuesten an das Element Wasser in einer Kleingruppe mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen heranzuführen und Ihnen die Schönheit der Bewegungswelt „Wasser“ näher zu bringen.

Am schwersten ist es, den Entschluss zu fassen anzurufen; auf dem Rest des Weges können wir Sie unterstützen!

Bei entsprechender Nachfrage wird auch ein Fortgeschrittenkurs angeboten.