

# Informationen zum Schwimmkurs

Liebe Eltern,

herzlich willkommen bei der DLRG Dillingen! Um Ihnen und uns einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf des Schwimmkurses zu ermöglichen, möchten wir Sie bereits im Vorfeld über einige wichtige Aspekte und Abläufe informieren.

---

## Organisation und Ablauf

Unser Schwimmkurs besteht aus 10 Terminen, die zur in der Ausschreibung angegebenen Zeit in der Schwimmhalle beginnen. Einlass ins Bad ist 15 Minuten vor Kursbeginn.

---

## Kursinhalte und -ziel

Unsere Schwimmkurse finden parallel in drei Gruppen mit zwei unterschiedlichen Anforderungsniveaus statt. Die Zuordnung erfolgt bei der Anmeldung auf Basis der individuellen Fähigkeiten Ihres Kindes und kann bei Bedarf im Verlauf des Schwimmkurses angepasst werden. Gemeinsames Ziel aller Schwimmkurse ist das Erlangen des Frühschwimmerabzeichens „Seepferdchen“.

- **Anfängerschwimmkurs mit Wassergewöhnung**

In diesem Schwimmkurs werden die Kinder an das neue Element Wasser gewöhnt und die grundlegenden Schwimmbewegungen vermittelt. Zielgruppe sind Kinder, die bisher über keine nennenswerte Erfahrung im Wasser verfügen.

Mindestvoraussetzungen zur Teilnahme ist das selbstständige Betreten des Schwimmbeckens über die Treppe bis ins schulertiefe Wasser, weiterhin müssen die Kinder selbstständig zur Toilette gehen können.

- **Aufbauschwimmkurs**

In diesem Schwimmkurs werden bereits vorhandene Fähigkeiten der Kinder weiterentwickelt und vertieft. Zielgruppe sind Kinder, welche sich bereits sicher im Nichtschwimmerbecken aufhalten können und erste Schwimmfähigkeiten erworben haben. Außerdem dient dieser Kurs als Aufbauschwimmkurs für diejenigen Kinder, welche nach dem Besuch des ersten Schwimmkurses noch nicht sicher schwimmen können.

Mindestvoraussetzung zur Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse über die Bewegungsabläufe des Brustschwimmens sowie die Fähigkeit, selbstständig ein Objekt an der Wasseroberfläche (z.B. einer Schwimmnudel) zu untertauchen.

---

## Mitarbeit zu Hause

Um den Erfolg des Schwimmkurses zu gewährleisten, sind insbesondere in der Phase der Wasserbewältigung und -gewöhnung regelmäßige Übungen zu Hause förderlich. Zu diesen Übungen gehört unter anderem das regelmäßige Untertauchen des Gesichts beispielsweise im Waschbecken oder in der Badewanne, um einen Gewöhnungseffekt zu erzielen – das wöchentliche Training reicht hier aufgrund des zeitlichen Abstands nicht in jedem Fall aus.



### **Gesundheit und Sicherheit**

Sollten Bedenken bestehen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die Teilnahme am Schwimmkurs einschränken könnten, bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt. Um Verletzungen vorzubeugen sollte Ihr Kind vor dem Schwimmkurs jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass in der Schwimmhalle erhebliche Rutschgefahr besteht und deshalb auf schnelles Laufen verzichtet werden sollte. Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Trainer erst mit dem Betreten der Schwimmhalle beginnt und beim Verlassen selbiger endet.

Ihre Kleidung und Wertsachen können Sie in einen Spind einschließend, welcher ein Pfand von 1 EUR erfordert. Bitte lassen Sie keine Kleidung offen in den Kabinen liegen. Sollte Ihr Kind Unterstützung beim Duschen brauchen, beispielsweise beim Waschen von langen Haaren, bitten wir Sie Ihr Kind nach dem Kurs bereits in der Dusche zu empfangen.

---

### **Kontakt**

Sollten Sie weitere Fragen zum Schwimmkurs haben, Anregungen vorbringen oder auftauchende Probleme ansprechen möchten, stehen Ihnen folgende Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

#### **Christoph Meiers**

Leiter Ausbildung

**Tel:** 0171-5776699

**E-Mail:** [ausbildung@dillingen.dlrg.de](mailto:ausbildung@dillingen.dlrg.de)

#### **Maximilian Schumacher**

Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen

**Tel:** 0152-03483655

**E-Mail:** [maximilian.schumacher@dillingen.dlrg.de](mailto:maximilian.schumacher@dillingen.dlrg.de)

Im Übrigen wünschen wir Ihrem Kind viel Freude und Erfolg in unserem Schwimmkurs und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

**Ihre DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.**