

## Schwimmen ist (über)lebenswichtig!

Man kann gar nicht früh genug mit dem Schwimmen lernen beginnen, doch ist ein gezielter Gruppenunterricht erst im Alter von ca. 4-5 Jahren möglich. Unsere Schwimmkurse richten sich an Kinder, die sich noch nicht ohne Schwimmhilfe über Wasser halten können. Es ist besonders wichtig Kindern gerade in diesem Alter so viele Bewegungserfahrungen wie möglich zu bieten, um in weiterer Folge darauf aufbauen zu können. In unseren Schwimmkursen lassen wir Kinder das Element Wasser auf kindgerechte, zielorientierte Weise kennen lernen und üben gemeinsam die ersten Schwimmbewegungen des Rücken-, Brust- und Kraulschwimmens.

In den Schwimmkursen sind unsere primären Ziele:

- Sicherheitstraining & Wassergewöhnung
- Atem- und Tauchübungen – Vom Tauchen zum Schwimmen!
- Sprünge vom Beckenrand (und Sockel)
- Das Erlernen der richtigen Schwimmbewegungen in Rücken- und Brustlage (Technik)

Ziel des Kinderschwimmkurses ist es, die Angst vor dem Wasser zu nehmen und den Kindern die Fertigkeiten zur Fortbewegung (im tiefen) Wasser zu vermitteln. Wir motivieren die Kinder zu tauchen, zu springen und das Wasser mit allen Sinnen zu erleben. Dabei nehmen wir schüchterne Zwerge bei der Hand, damit sie sich leichter überwinden. Als zusätzliche Motivation kann auch ein Schwimmabzeichen im Kurs erschwommen werden. Bei jedem Termin gibt es auch ein Angebot für Fortgeschrittene! Also Schwimmen verbessern, neue Techniken erlernen (alle 4 Lagen!) UND von der Schwimmfähigkeit zur SchwimmsICHERHEIT gelangen! „Erst wenn die Angst vor dem Wasser keine große Rolle mehr spielt, ist das Kind auch bereit, den nächsten Schritt zu gehen, um sich langfristig selbstständig im Wasser zu bewegen!“

Mit schwimmsportlichen Grüßen

Hubert Fessl

*Sportlicher Leiter ATUS Knittelfeld & RLZ für Schwimmen der MS Knittelfeld Lindenallee*

*Für Rückfragen gerne 0664-8787768 wählen oder per mail an [hubert.fessl@schule.at](mailto:hubert.fessl@schule.at)*