



Infoblatt zur Seepferdchengruppe

Hallo, mein Name ist Gabi Fröhlich, ich bin Erzieherin, komme aus Marktheidenfeld, habe drei Kinder und leite seit 2015 die Schwimmkurse.

Als Schülerin und Jugendliche war ich aktive Wettkampfschwimmerin beim TV Marktheidenfeld. Während dieser Zeit erwarb ich 1994 einen Trainer C-Schein, und trainiere seitdem immer wieder verschiedene Gruppen der Schwimmabteilung. Mein Ziel ist es, möglichst vielen Kindern die Freude am Schwimmen weiterzugeben.

Im Moment betreue ich auch die Freizeitschwimmer freitags von 17.00 – 19.00 Uhr.

Informationen zum Ablauf

Kursdauer:	10 Stunden
Schwimmhalle:	Friedrich-Fleischmann-Grundschule Marktheidenfeld
Trainingstage:	Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr Freitag von 16:30 – 17:30 Uhr

Unsere Termine: **entnehmen Sie bitte dem unteren Abschnitt.**

Mitzubringen:
Handtuch
Badehose/Badeanzug/Bikini
Duschzeug
Mädchen mit langen Haaren ein Zopfband
Evtl. Badeschuhe / evtl. Schwimmbrille

Ablauf: Wir beginnen in den ersten Stunden mit Wassergewöhnung, steigern uns dann langsam zum Tauchen, Springen und Gleiten. Danach gehen wir in die Beinbewegung über, wenn diese sitzt, beginnen wir mit der Armbewegung. Ungefähr ab der sechsten bis siebten Stunde werden wir dann versuchen, immer mehr Bahnen zu schwimmen. Ich werde dabei den Kindern Luft aus Ihren Schloris lassen, bis sie irgendwann alleine schwimmen. Ich bitte Sie von Ihren Kindern nicht zu viel zu erwarten, manche Kinder sind einfach noch nicht soweit und sind mit Arm- und Beinbewegung überfordert. Unterstützen können Sie Ihr Kind, wenn Sie regelmäßig mit Ihm auch während dem Kurs üben gehen. Aber bitte NIEMALS ohne Schwimmhilfe ins Tiefe Becken.

Fremdwörter: Schlori: Schloris sind unsere Schwimmhilfe, es sind zwei Kissen aus Baumwolle, die mit Luft gefüllt werden (Erklärung in der ersten Stunde). Diese können gegen ein Pfand von 15 € übers Wochenende ausgeliehen werden.

Seepferdchen: 25 m schwimmen (1 ½ Bahnen) ohne stehen bleiben
Einen Ring aus schulertiefem Wasser heraufholen
Ins Tiefe springen und zur Treppe schwimmen

Frosch: Den Frosch bekommen die Kinder, die das Seepferdchen am Ende vom Kurs noch nicht schaffen.

Und noch etwas: Bitte **keine** Fotos veröffentlichen (Internet, Zeitung), die beim Schwimmkurs gemacht werden.

Fragen: Bei Fragen / Missverständnissen rufen Sie mich an: 09391-913436

Auf einen schönen Schwimmkurs freut sich
Eure Gabi

Termine: **immer Dienstags und Freitags außer an Feiertagen und in den Ferien**