

## Zeiten

### Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren (montags im Rolandsbad)

Leitung: Caroline Ernst, Manuela Schumann

- **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



### Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren (dienstags im Kiliansbad)

Leitung: Bärbel und Heinz Kube

- **Anfänger** 15.30 - 16.15 Uhr
- **Seepferdchen** 16.30 - 17.15 Uhr
- **Bronze** 17.30 - 18.15 Uhr



### Schwimmkurs für Erwachsene (freitags im Rolandsbad)

Leitung: Bärbel und Heinz Kube

- **Anfängerkurs** 19.00 - 20.00 Uhr

## Anmeldungen

Nähere Auskünfte:

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

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

Anmeldungen werden ausschließlich telefonisch an festen Stichtagen angenommen. Diese werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.



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](mailto:info@paderborner-sv.de)



## Schwimmkurse

Häufig erlernen **Kinder** in der Regel eine Schwimmart nach der anderen. Zum Beispiel zuerst Brustschwimmen, dann Kraul oder Rückenschwimmen.

Wir haben uns für eine andere Methode entschieden: Der Weg zum Schwimmen führt über die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung. Das erste Ziel ist somit ein angstfreier Aufenthalt im Wasser durch die Anpassung der Sinnesorgane an dieses Element.



Durch ein vielfältiges ungezwungenes Spielen und Bewegen im Wasser nimmt das Kind die wichtigsten Eigenschaften des Wassers wahr - es spürt Auftrieb und Widerstand. Mit der Wahrnehmung dieser Eigenschaften schafft es sich die Grundlage für sein Wassergefühl. Der Weg zum optimalen Bewegen im Wasser führt über das Erfassen der vier Kernelemente (Atmen, Schweben, Gleiten, Antreiben) und über die Ausführung der so genannten Kernbewegungen (Atmung, Arm-, Bein- und Körperbewegungen).

Für **Erwachsene** ist es alles andere als selbstverständlich, dass man schwimmen kann. Jeder denkt sich, er sei der/die Einzige, doch Studien in Deutschland besagen, dass jeder 4. Bundesbürger nicht oder nur unzureichend schwimmen

kann. Wie schön ist es, keine Ausreden mehr finden zu müssen oder einfach auch aus dem gesundheitlichem Aspekt heraus schwimmen zu gehen.

Durch überschaubare Gruppengrößen können die Kursleiter auf jeden Einzelnen eingehen und gezielt an das Medium Wasser heran führen.

**Anfängerkurs (Kinder)**

Im Vordergrund stehen das Wasser-Vertraut-Werden und die Vorbereitung auf das Erlernen der Schwimmtechniken. Elemente des Unterrichts sind Gehen, Laufen, Springen, Hocken, Liegen und Tauchen im Wasser. Die Vermittlung dieser Fähigkeiten der Wassergewöhnung erfolgt überwiegend in spielerischer Form. Neben der Vertiefung dieser Kenntnisse werden Elemente der Wasserbewältigung wie das richtige Gleiten, Tauchen und Atmen den Kindern vermittelt. Entsprechend der Fähigkeiten der Kinder wird der Hubboden angepasst.

Erst nach Abschluss der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung ist das Erlernen der Schwimmtechniken sinnvoll.

**Seepferdchenkurs**

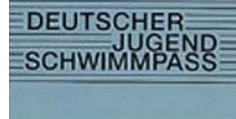
Ziel des Kurses ist das Erlernen von Schwimmtechniken (Arm- und Beinschlag, Körperposition, Wasserlage, Kontrolle der Atmung im Wasser). Hier werden die Bewegungselemente des Anfängerkurses miteinander verknüpft zu einer effizienten Gesamtbewegung.

Viele legen dabei ihre erste Schwimmprüfung ab und erhalten von uns das Seepferdchenabzeichen.



**Bronzekurs**

Aufbauend auf den Seepferdchenkurs können hier Kinder, die zwar schon schwimmen können, aber im tiefen Wasser noch nicht ganz sicher sind, ihre Schwimmtechnik, Koordination, Atmung und Gesamtbewegung verbessern.



Ziel ist der Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Bronze.

- Startsprung
- 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen 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.

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.