

# **„Schwimmschule TFF-Sporties“**

## **Neue Schwimmkursangebote für Kinder (ab Sept. 2019)**

Ab September 2019 bietet der TF Feuerbach e.V. wieder Schwimmkurse für Kinder und Jugendliche an. Das neue Kursangebot findet im Rahmen einer Kooperation mit der „Kindersportschule Sporties“ aus Gerlingen statt. Das qualifizierte und sehr erfahrene Schwimmlehr-Team bilden die Geschwister Thomas Pfänder (Sportlehrer, 1. Staatsexamen, ehemaliger Leistungsschwimmer) und Birgit Pfänder (Diplom-Sportwissenschaftlerin, Leiterin der „Kindersportschule Sporties“ und Koordinatorin der „Schwimmschule TFF-Sporties“).

Alle Schwimmkurse starten nach den Sommerferien mit dem ersten Kurstermin am Mittwoch, 18.09.2019. Sie finden zwischen 14-19 Uhr im neu sanierten Hallenbad in Feuerbach statt.

Jeder 3-4 monatige Schwimmkursblock (Startzeitpunkt: Herbst | Winter | Sommer) besteht aus 12 Unterrichtseinheiten (à 60 min.) und einem zusätzlichen Abzeichen-Prüfungstermin.

Die Teilnehmerplätze für unsere Schwimmkurse sind stark begrenzt. Bitte haben Sie Verständnis, falls wir nicht alle angemeldeten Kinder sofort in unsere Kurse aufnehmen können.

Anfragen richten Sie bitte an die Email-Adresse: [schwimmschule-sporties@tfffeuerbach.de](mailto:schwimmschule-sporties@tfffeuerbach.de)

**Und nun zu den jeweiligen Kursen.....**

## **Schwimmkurs „Anfänger 1“ (ab 4 Jahre)**

Schwimmvoraussetzungen: Keine

Inhalte:

- *Wassergewöhnung:* Vertraut werden mit der Umgebung (Angstabbau)
- *Wasserbewältigung:* Erfahrungen mit dem Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben sammeln und vertiefen
- *Kernbewegungen erfahren und vertiefen:* Erfahrungen mit den Bewegungen in Brust- und Rückenlage, mit paddelndem und kreisendem Armzug, paddelndem und kreisendem Beinschlag sammeln und vertiefen
- *Tauchen:* Erfahrungen mit dem Kopf unter Wasser sammeln und vertiefen
- *Springen:* Erfahrungen mit Sitzsprüngen vom Beckenrand sammeln und vertiefen

Ziele: In den Anfängerkursen lernen die Kinder ihre Angst vor dem Wasser abzubauen und sich mit langsam reduzierten Schwimmhilfen sicher an der Wasseroberfläche zu bewegen. Sie lernen in vielfältigen, kindgerechten Übungs- und Spielformen die Kernelemente des Brust- und Rückenkrauschwimmens, des kurzen Tauchens und vorsichtigen Springens vom Beckenrand.

### **Schwimmkurs „Anfänger 1“ (ab 4 Jahre)**

Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 14-15 Uhr      Ort: Hallenbad Feuerbach | Nichtschwimmerbecken

Kurstermine - Herbstblock (Sep.-Dez. 2019): 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., (+ 18.12. Abzeichen-Prüfungstermin)

Kurskosten pro Schwimmkursblock „Anfänger“ (ab 4 Jahre):

- Für TFF-Mitglieder: 130 € Kursbeitrag + 20 € (anteiliger TFF-Jahresmitgliedsbeitrag)
- Für Nichtmitglieder: 170 € Kursbeitrag

Teilnehmeranzahl: maximal 6-7 Kinder (1 Lehrkraft) | maximal 12-14 Kinder (2 Lehrkräfte)

## **Schwimmkurs „Anfänger 2“ (ab 5 Jahre)**

Schwimmvoraussetzungen: Keine bis etwas Wassererfahrung

Inhalte:

- *Wassergewöhnung:* Vertraut werden mit der Umgebung (Angstabbau)
- *Wasserbewältigung:* Erfahrungen mit dem Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben sammeln und vertiefen
- *Kernbewegungen erfahren und vertiefen:* Erfahrungen mit den Bewegungen in Brust- und Rückenlage, mit paddelndem und kreisendem Armzug, paddelndem und kreisendem Beinschlag sammeln und vertiefen
- *Tauchen:* Erfahrungen mit dem Kopf unter Wasser sammeln und vertiefen
- *Springen:* Erfahrungen mit Sitzsprüngen vom Beckenrand sammeln und vertiefen

Ziele: In den Anfängerkursen lernen die Kinder ihre Angst vor dem Wasser abzubauen und sich mit langsam reduzierten Schwimmhilfen sicher an der Wasseroberfläche zu bewegen. Sie lernen in vielfältigen, kindgerechten Übungs- und Spielformen die Kernelemente des Brust- und Rückenkrauschwimmens, des kurzen Tauchens und vorsichtigen Springens vom Beckenrand.

### **Schwimmkurs „Anfänger 2“ (ab 5 Jahre)**

Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 15-16 Uhr      Ort: Hallenbad Feuerbach | Mehrzweckbecken

Kurstermine - Herbstblock (Sep.-Dez. 2019): 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., (+ 18.12. Abzeichen-Prüfungstermin)

Kurskosten pro Schwimmkursblock „Anfänger“ (ab 5 Jahre):

- Für TFF-Mitglieder: 130 € Kursbeitrag + 20 € (anteiliger TFF-Jahresmitgliedsbeitrag)
- Für Nichtmitglieder: 170 € Kursbeitrag

Teilnehmeranzahl: maximal 6-7 Kinder (1 Lehrkraft) | maximal 12-14 Kinder (2 Lehrkräfte)

## **Schwimmkurs „Seepferdchen“**

Voraussetzungen: Die Kinder können sich bereits sicher mit Schwimmhilfen im Wasser bewegen und haben bereits vielfältige Erfahrungen mit den Kernelementen des Schwimmens sammeln können.

### Inhalte:

- *Wasserbewältigung:* Erfahrungen mit dem Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben wiederholen und vertiefen
- *Kernbewegungen wiederholen und vertiefen:* Erfahrungen mit den Bewegungen in Brust- und Rückenlage vertiefen, sowie die Technik des Brust- und Rückenkraultschwimmens (Armzug, Beinschlag, Koordination, Atmung) wiederholen und verbessern
- *Tauchen:* Erfahrungen mit dem Tauchen (mit den Füßen voraus, mit dem Kopf voraus) wiederholen und vertiefen
- *Springen:* Erfahrungen mit Sprüngen vom Beckenrand wiederholen und vertiefen

Ziele: In diesem Kurs lernen die Kinder mit Hilfe vielfältiger, kindgerechter Übungsformen spielerisch ihre Schwimm-, Tauch- und Sprungtechniken zu verbessern, um schrittweise die Anforderungen des Seepferdchen-Abzeichens zu bewältigen. Sie lernen kurze Distanzen im Wasser ohne Schwimmhilfe zu bewältigen, beim Tauchen den gesamten Kopf unter Wasser zu nehmen und ohne Hilfe vom Beckenrand mit den Füßen voraus ins Wasser zu springen. Eine Teilnahme an der Seepferdchen-Prüfung ist im Rahmen dieses Kurses auf Wunsch der Eltern und nach Absprache mit der Kursleitung prinzipiell möglich.

### **Schwimmkurs „Seepferdchen“**

Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 16-17 Uhr      Ort: Hallenbad Feuerbach | Mehrzweckbecken

Kurstermine - Herbstblock (Sep.-Dez. 2019): 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., (+ 18.12. „Seepf.“-Abzeichen-Prüfungstermin)

#### Kurskosten pro Schwimmkursblock „Seepferdchen“:

- Für TFF-Mitglieder: 130 € Kursbeitrag + 20 € (anteiliger TFF-Jahresmitgliedsbeitrag)
- Für Nichtmitglieder: 170 € Kursbeitrag

Teilnehmeranzahl: maximal 6-7 Kinder (1 Lehrkraft) | maximal 12-14 Kinder (2 Lehrkräfte)

## Schwimmkurs „Bronze“

Voraussetzungen: Seepferdchen-Abzeichen

Inhalte:

- *Wasserbewältigung:* Erfahrungen mit dem Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in Brust- und Rückenlage wiederholen und vertiefen
- *Kernbewegungen wiederholen, verbessern und vertiefen:* Erfahrungen mit den Bewegungen in Brust- und Rückenlage vertiefen, sowie die Technik des Brust- und Rückenkraulschwimmens (Armzug, Beinschlag, Koordination, Atmung) wiederholen und verbessern
- *Schwimmausdauer verbessern:* Erfahrungen mit längeren Schwimmstrecken unter Berücksichtigung von Wasserlage, Zugfrequenz, Schwimm- und Atemtechnik sammeln.
- *Tauchen:* Erfahrungen mit dem Tauchen wiederholen und vertiefen (mit den Füßen voraus, mit dem Kopf voraus; unterschiedliche Tiefen)
- *Springen:* Erfahrungen mit Sprüngen ins Wasser wiederholen und vertiefen (mit den Füßen voraus, mit dem Kopf voraus; unterschiedliche Höhen)

Ziele: In diesem Kurs lernen die Kinder mit Hilfe vielfältiger, kindgerechter Übungs- und Spielformen ihre Schwimm-, Tauch- und Sprungtechniken zu verbessern, um schrittweise die Anforderungen des Bronze-Abzeichens zu bewältigen. Sie lernen längere Distanzen im Wasser in Brust- und/oder Rückenlage zu schwimmen, im tieferen Wasser bis zum Boden zu tauchen und mit dem Kopf voraus ins tiefere Wasser zu springen. Eine Teilnahme an der Bronze-Prüfung ist im Rahmen dieses Kurses auf Wunsch der Eltern und nach Absprache mit der Kursleitung prinzipiell möglich.

### **Schwimmkurs „Bronze“**

Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 17-18 Uhr      Ort: Hallenbad Feuerbach | Mehrzweckbecken

Kurstermine - Herbstblock (Sep.-Dez. 2019): 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., (+ 18.12. „Bronze“-Abzeichen-Prüfungstermin)

Kurskosten pro Schwimmkursblock „Bronze“:

- Für TFF-Mitglieder: 130 € Kursbeitrag + 20 € (anteiliger TFF-Jahresmitgliedsbeitrag)
- Für Nichtmitglieder: 170 € Kursbeitrag

Teilnehmeranzahl: maximal 6-7 Kinder (1 Lehrkraft) | maximal 12-14 Kinder (2 Lehrkräfte)

## **Schwimmkurs „Techniktraining für Triathlon-Kids“**

Voraussetzungen: Bronze-Abzeichen

Inhalte:

- *Schwimmtechniken:* Techniken des Brust-, Kraul und Rückenschwimmens (Armzug, Beinschlag, Koordination, Atmung) wiederholen, verbessern und vertiefen
- *Schwimmausdauer:* Schwimmausdauer in Brust-, Kraul und Rückentechnik verbessern
- *Tauchen:* Das tiefe und weite Tauchen mit verschiedenen Techniken verbessern
- *Starts und Wenden:* Startsprung- und Wendetechniken verbessern

Ziele: In diesem Kurs lernen die Kinder mit Hilfe vielfältiger Spiel- und Übungsformen ihre Schwimm-, Tauch-, Sprung- und Wendetechniken zu verbessern, um schrittweise längere Schwimmdistanzen in unterschiedlichen Schwimmdisziplinen immer besser zu bewältigen. Bei Interesse informieren wir die Eltern gerne über bevorstehende Kindertriathlon-Events, deren Teilnahme-Voraussetzungen, Anforderungen und Anmeldemodalitäten.

### **Schwimmkurs „Techniktraining für Triathlon-Kids“**

Tag/Uhrzeit: Mittwoch, 18-19 Uhr      Ort: Hallenbad Feuerbach | Mehrzweckbecken

Kurstermine - Herbstblock (Sep.-Dez. 2019): 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., (+ 18.12. „kl. Streckenschwimmtest“-Termin)

Kurskosten pro Schwimmkursblock „Techniktraining für Triathlon-Kids“:

- Nur für TFF-Mitglieder: 60 € Kursbeitrag + 20 € (anteiliger TFF-Jahresmitgliedsbeitrag)

Teilnehmeranzahl: 14-15 Kinder (2 Lehrkräfte)