

# **Ausschreibung: Kinderschwimmkurse und Erwachsenen Schwimmen**

Liebe Eltern,

Ich freue mich wieder Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren anzubieten. Das Ziel ist es, den Kindern das sichere und effektive Schwimmen beizubringen, während sie gleichzeitig Spaß im Wasser haben.

Dieses Jahr gibt es auch ein Erwachsenen Schwimmen mit dem Ziel die Schwimmtechniken zu verbessern (Rücken, Kraul, Brust und eventuell auch Schmetterling/ Delfin).

Bei Schlechtwetter werden sich sicher passende Ausweichtermine finden lassen.

## Kursdetails:

Ort: Freibad Thalaguna, Sportplatzstraße 39, 5303 Thalgau

Dauer: 5 Schwimmereinheiten

Kurszeiten: 15:00-16:00 Anfänger

16:00-17:00 Fortgeschrittene

17:15-18:15 Erwachsene

Termine immer donnerstags:

- 16. Mai
- 6. Juni
- 13. Juni
- 20. Juni
- 27. Juni

4. Juli (Ersatztermin)

## Kursinhalt Schwimmanfänger:

1. Wassergewöhnung: Die Kinder werden behutsam an das Wasser gewöhnt und lernen, sich darin wohlfühlen.
2. Grundlegende Schwimmtechniken: Die Kinder lernen die grundlegenden Schwimmtechniken wie Beinschlag, Armzug, Atmung und Körperhaltung
3. Tauchen: Die Kinder werden lernen, sicher und kontrolliert zu tauchen
4. Spiele und Spaß im Wasser: Neben dem Schwimmen lernen werden auch kleine Spiele und Aktivitäten im Wasser abgehalten, damit die Kinder Freude, Abwechslung und vor allem Spaß im Wasser haben.

## Kursinhalt Fortgeschrittene:

1. Überprüfung der Wassergewöhnung: Ausatmung unter Wasser durch Mund und Nase, Tauchen, Springen und am Wasser Schweben
2. Grundlagen der Schwimmstile: Strampelbeine am Bauch und Rücken, Froschbeine
3. Förderung der Koordination von Armen, Beinen und Atmung

#### 4. Vertiefung der Schwimmstile Rückenschwimmen, Kraulschwimmen und Brustschwimmen

#### **! Anforderungen für den Fortgeschrittenenkurs:**

Bereits ein sicheres Gefühl im Wasser- dazu gehört:

- Seestern am Bauch und Rücken beherrschen (schweben ohne Bewegung)
- Fähigkeit zum Tauchen und keine Angst vor dem Aufenthalt unter Wasser
- Erzeugen von Blubberblasen unter Wasser (Ausatmung durch Mund und Nase)
- Sich trauen ins Wasser zu springen
- 

#### Kursinhalt Erwachsenenschwimmen:

Vertiefung der richtigen Technik in den Hauptstilen:

Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, Brustschwimmen

- Übungen zur Verbesserung der Wasserlage und Effizienz (richtige Körperlage im Wasser)
- Feinschliff von Armzug, Beinbewegung und Atmung
- Technikübungen zur Koordination von Armzug, Beinschlag und Atmung
- Erlernen der richtigen Wendentechniken
- Eventuell Einführung in das Delfinschwimmen

#### Anmeldung und Preise:

Die Anmeldung für die Schwimmkurse ist ab sofort möglich. Bitte schreiben Sie mir auf WhatsApp [+43 699 15077781](https://www.whatsapp.com/business/profile/4369915077781) oder senden Sie mir eine E-Mail an [sara.taghipour1@gmail.com](mailto:sara.taghipour1@gmail.com) für weitere Informationen und zur Anmeldung. Der Preis für die 5 Schwimmeinheiten beträgt € 125,00-. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung verbindlich ist und die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Eine frühzeitige Anmeldung wird daher empfohlen.

#### Wichtiger Hinweis:

Wir bitten ein Elternteil, während der Schwimmstunde anwesend zu sein, falls das Kind währenddessen auf die Toilette muss oder besondere Unterstützung benötigt.

#### Ausweichtermine bei Schlechtwetter:

Falls das Schwimmen aufgrund von Schlechtwetterbedingungen nicht möglich ist, werden wir Ausweichtermine anbieten, um sicherzustellen, dass alle Schwimmstunden stattfinden können. Die Ausweichtermine werden in Absprache mit den teilnehmenden Eltern festgelegt.

## Zur Schwimmtrainerin:



Liebe Eltern,

mein Name ist Sara Rashid Taghipour und bin ausgebildete Schwimminstruktorin. Ich freue mich darauf, als Schwimmtrainerin Ihre Kinder bei mir im Schwimmkurs zu begleiten. Schwimmen war schon immer meine Leidenschaft, und ich habe selbst viele Jahre als erfolgreiche Leistungssportlerin im Schwimmen verbracht.

Nachdem ich meine aktive Karriere beendet habe, entschied ich mich dafür, meine Erfahrungen und Begeisterung als Schwimmtrainerin weiterzugeben. Seitdem habe ich zahlreiche Kinder jeden Alters dabei unterstützt, das Schwimmen zu erlernen und ihre Fähigkeiten im Wasser zu verbessern.

Mir ist es wichtig, dass die Kinder nicht nur technisch richtig schwimmen lernen, sondern auch Spaß und Freude dabei haben. Ich gestalte den Unterricht abwechslungsreich und integriere spielerische Elemente, um eine positive Lernerfahrung zu schaffen.

Als Schwimmtrainerin möchte ich eine sichere und unterstützende Umgebung bereitstellen, in der sich die Kinder wohl und frei im Wasser fühlen können.

Ich freue mich darauf, Ihr Kind bei mir im Schwimmkurs willkommen zu heißen und ihm die Grundlagen des Schwimmens beizubringen. Bei weiteren Fragen stehe Ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Sara Rashid Taghipour