



URKUNDE

hat am **Aufbaukurs „Schwimmen-Lernen“** teilgenommen
und dabei folgende Schwimmfertigkeiten erreicht:

„mind. 5 Meter Raddampfer“



Bauchlage + Unterarmrollen im Wasser + Kraul-Beinschlag + Blubbern/Einatmen

„mind. 5 Meter Ruderboot“



Rückenlage + Rücken-Beinschlag + Arme schieben unter Wasser an

„mind. 5 Meter Hubschrauber“



Bauchlage + Kraul-Beinschlag + Brust Arme + Einatmen/Blubbern

„mind. 5 Meter Grobform Kraulschwimmen“



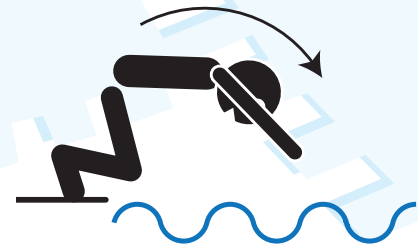
„mind. 5 Meter Grobform Rückenschwimmen“



„Delfinsprünge“



„Abfaller vorwärts“



Hocke am Beckenrand, Arme in Vorhalte, Kinn auf Brust

„Wassertreten“ > 3 Sek.



..... Meter - frei Schwimmen im Tiefwasser

Herzlichen Glückwunsch!

Kursempfehlung zum Weiterüben:

Wiederholung Aufbaukurs

Technikkurs oder Vereinsgruppe „Einsteiger“



Liebes Schwimmkind, liebe Eltern!

Wir gratulieren Dir ganz herzlich zum Erreichen Deiner ersten Schwimmfertigkeiten!

Wenn Dir zum Weiterüben die „Einsteiger-Gruppe“ oder ein „Technikkurs“ empfohlen wurde, dann kannst Du Dich schon sehr vielseitig im Wasser bewegen: Gleiten, Schweben, Antreiben, Tauchen, Atmen und sogar schon einige Meter frei im tiefen Wasser schwimmen. Doch sicheres und richtiges Schwimmen beinhaltet noch Vieles mehr! Daher empfehlen wir Dir, mit dem Schwimmen im Verein weiterzumachen. Hier lernst Du spielerisch mit Gleichaltrigen die verschiedenen Schwimmstile (Delfin, Rücken, Brust und Kraul) und deren richtige Schwimmtechnik und bekommst noch mehr Sicherheit und Routine im Wasser.

Schwimmen macht Spaß und ist zudem eine der gesündesten Sportarten überhaupt!

Wir laden Dich daher ganz herzlich ein, die Welt des Wassers im Verein zu erkunden:

Wann: „Einsteiger“ immer dienstags und/oder donnerstags von 15.00–16.00 Uhr

Wo: Schwimmhalle des OSP Im Neuenheimer Feld 710, 69120 Heidelberg

Wie: Einfach um kurz vor 15 Uhr an den Eingang zur Schwimmhalle kommen und diese Urkunde vorzeigen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

oder

Wann: „Einsteiger“ immer freitags von 15.45–16.30 Uhr

Wo: Hallenbad Köpfel Ziegelhausen

Wie: nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle (Kontakt s.u.)

Hinweis: Es sind 2–3 Schnupperteilnahmen möglich. Bei weiterer Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich. Falls Du Dich für eine Mitgliedschaft entscheiden solltest, entfällt bei Vorlage dieser Urkunde die Aufnahmegebühr!

Wir würden uns sehr freuen, Dich bei uns im Verein begrüßen zu dürfen!

SV NIKAR HEIDELBERG e.V.

SCHWIMMVEREIN NIKAR Heidelberg e.V.

Geschäftsstelle: Tiergartenstr. 13/2, 69121 Heidelberg

Kontakt: Maïke Hannowsky (Leitung der Geschäftsstelle), Tel: 06221-471010, Email: info@sv-nikar.de, Homepage: www.sv-nikar.de

