



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 Grobform Rückenschwimmen“

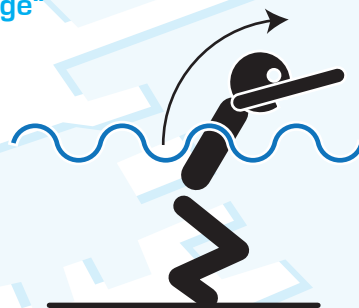


„mind. 5 Meter Ruderboot“



Arme angelegt oder in Vorhalte

„Delfinsprünge“

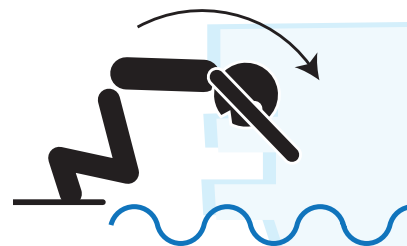


„mind. 5 Meter Hubschrauber“



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

„Abfaller vorwärts“



Hocke am Beckenrand, Arme in Vorhalte, Kinn auf Brust

„mind. 5 Meter Grobform Kraulschwimmen“



..... 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 Vereinsgruppe „Einsteiger“ oder ein „Technikkurs“ empfohlen wurde, dann kannst Du Dich schon vielseitig im Wasser bewegen: Gleiten, Schweben, Antreiben, Tauchen, Atmen und sogar schon einige Meter frei im Tiefwasser schwimmen. Doch sicheres und richtiges Schwimmen beinhaltet noch ganz viel 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 die richtige Schwimmtechnik und bekommst noch mehr Sicherheit und Routine im Wasser. Außerdem kannst Du im Verein die verschiedenen Swim-Star Abzeichen ablegen!

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

Wir laden Dich 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.

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