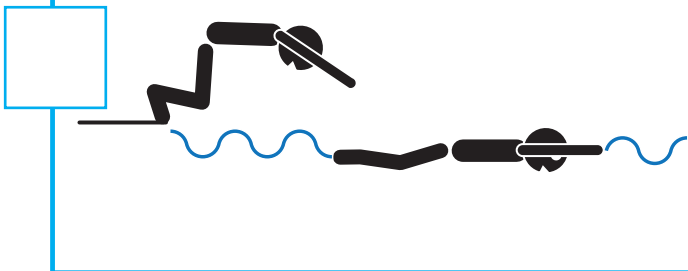




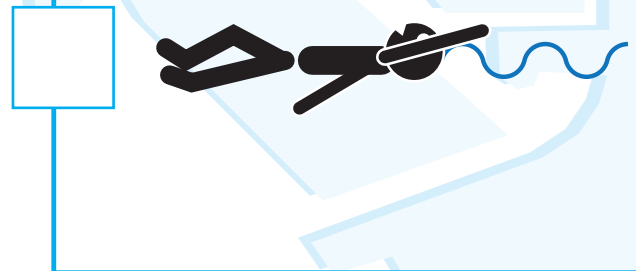
# URKUNDE

hat am „Technik-Schwimmkurs“ teilgenommen und dabei folgende Schwimmfertigkeiten erreicht:

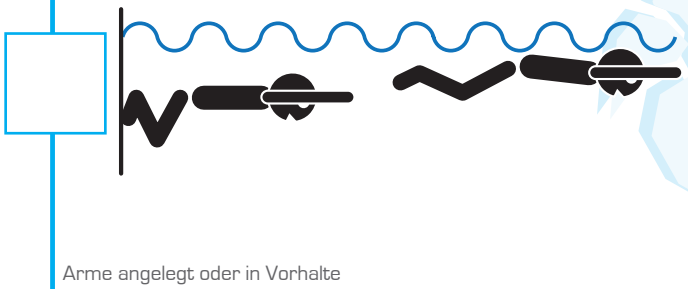
Kopfsprung vom Beckenrand und  
5 Meter im „Bauchpfeil“ gleiten



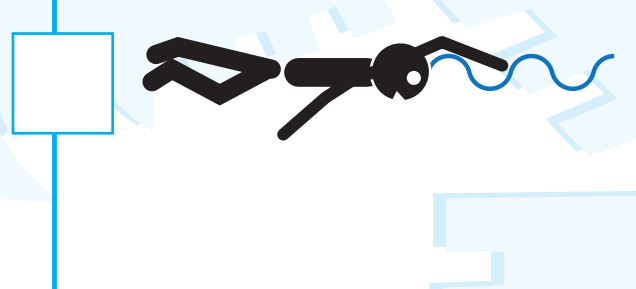
>10 Meter Rückenschwimmen



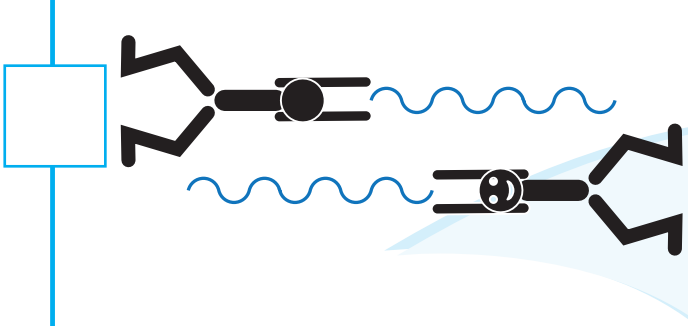
Abstoßen unter Wasser und  
5 Meter „Delfinwellen“



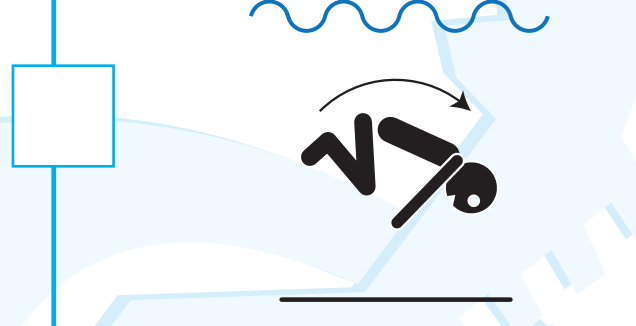
>10 Meter Kraulschwimmen mit regelmä-  
ßiger Ein- und Ausatmung



Brustbeinschlag in Bauch- und Rückenlage



Purzelbaum



Herzlichen Glückwunsch!

Kursempfehlung zum Weiterüben: Wiederholung Technikkurs  oder Vereinsgruppe „Einsteiger“

## **Liebes Schwimmkind, liebe Eltern!**

Wir gratulieren Dir ganz herzlich zum Erreichen der Schwimmfertigkeiten aus dem Technikkurs! Wenn Dir zum Weiterüben die Vereinsgruppe „Einsteiger“ empfohlen wurde, dann kannst Du Dich schon sehr vielseitig im Wasser bewegen und vielleicht sogar schon einige Meter in der Kraul- und Rückentechnik 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 vorher 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