



# BESSER SCHWIMMEN KÖNNEN

## für Kinder der 3. und 4. VS-Klasse

Du kannst schon mindestens 25 Meter ohne Schwimmhilfe schwimmen und möchtest deine Schwimmtechnik mühelos verbessern? Dann bist du beim Schwimmtraining „**BESSER SCHWIMMEN KÖNNEN**“ genau richtig.

In der Gruppe lernst du spielerisch die **richtige Technik des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens sowie vieles mehr:**

- Technik wiederholen, verbessern und üben
- Ausdauer trainieren
- Kopfsprung und Tieftauchen
- Baderegeln
- An der Wasseroberfläche schweben und gleiten (Selbstrettung)
- Rettung anderer (richtiges Verhalten, abschleppen, Hilfe holen...)

Das Schwimmtraining in der Übersicht

- **Termine:** 8.4./15.4./22.4./29.4./6.5.
- **Gruppe:** Pro Gruppe sind 6 Kinder vorgesehen.
- **Uhrzeit:** Gruppe 1 von 15:15 bis 16:15; Gruppe 2 von 16:15 bis 17:15
- **Ort:** Hotel Quellengarten in Lingenau
- **Mitbringen:** gute Laune sowie eine Schwimm- oder Taucherbrille
- **Trainerin:** Cornelia Sutterlüty leitet das Training. Sie ist ausgebildete Schwimmlehrerin der Sportunion und der Österreichischen Wasserrettung.
- **Kosten:** Die Teilnahmegebühr beträgt 50,- €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad. Die Bezahlung der Teilnahmegebühr erfolgt in bar beim ersten Termin.

Am 6. Mai besteht die Möglichkeit, das ÖWR-Schwimmabzeichen „**FREISCHWIMMER**“ zu absolvieren. FREISCHWIMMER bedeutet: **15 min Dauerschwimmen, Sprung von 1 m Höhe, Kenntnis der 10 Baderegeln.** Das Abzeichen kostet 8,- €. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Trainerin.



Weitere Informationen und die verbindliche Anmeldung sind bis zum 17. März bei **Stefania Paris** (E-Mail: [Stefania.Paris@a1.net](mailto:Stefania.Paris@a1.net) oder Handy: **0664 2620791**) möglich.

**Die Initiative Lebenswert Leben freut sich auf viele SchwimmerInnen!**