

# Informationen zur Schwimmausbildung in der DLRG Ortsgruppe Nagold

Liebe Eltern,

herzlich willkommen bei der DLRG Nagold! Um Ihnen und uns einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf der Schwimmausbildung zu ermöglichen, möchten wir Sie bereits im Vorfeld über einige wichtige Aspekte und Abläufe informieren.

---

## Organisation und Ablauf

Unsere Anfängerschwimmkurse bestehen aus 10 bis 15 Terminen, die jeweils **Freitags um 18:00 Uhr** im Nagolder Lembergbad beginnen. Einlass ins Bad ist bereits um **17:45 Uhr**, das Training endet um **19:00 Uhr**, sodass die Kinder erfahrungsgemäß gegen 19:15 Uhr abgeholt werden können. Die Teilnahmegebühr beträgt 110 EUR, das Mindestalter der Kinder liegt bei 5 Jahren.

Unsere Schwimmausbildung findet in mehreren Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungsniveaus statt. Die Zuordnung erfolgt bei der Anmeldung auf Basis der individuellen Fähigkeiten Ihres Kindes und wird bei Bedarf im Verlauf des Schwimmtrainings angepasst.

### ■ Gruppe 1: Anfängerschwimmkurs und Abnahme des Seepferdchens

Im Anfängerschwimmkurs werden die Kinder an das neue Element Wasser gewöhnt und die grundlegenden Schwimmbewegungen werden vermittelt. Zielgruppe sind Kinder, die bisher über keine nennenswerte Erfahrung im Wasser verfügen und noch nicht schwimmen können.

Mindestvoraussetzungen zur Teilnahme ist das selbstständige Betreten des Schwimmbeckens über die Treppe bis ins schulertiefe Wasser, weiterhin müssen die Kinder selbstständig zur Toilette gehen können.

### ■ Gruppe 2: Schwimmtraining für Fortgeschrittene

In diesem Schwimmtraining werden bereits vorhandene Fähigkeiten der Kinder weiterentwickelt und vertieft. Zielgruppe sind Kinder, welche sich bereits sicher im Schwimmerbecken aufhalten können und erste Schwimmfähigkeiten (**Seepferdchen**) erworben haben. Außerdem dient dieses Training als Aufbauschwimmtraining für diejenigen Kinder, welche nach dem Besuch des Anfängerschwimmkurses mehr Sicherheit im Schwimmen erreichen möchten.

Dieses Training für Fortgeschrittene findet immer Montags von 17:00 bis 21:00 Uhr im Lembergbad Nagold statt.

## Mitarbeit zu Hause

Um den Erfolg des Anfängerschwimmkurses zu gewährleisten, sind insbesondere in der Phase der Wasserbewältigung und -gewöhnung regelmäßige Übungen zu Hause förderlich. Zu diesen Übungen gehört unter anderem das regelmäßige Untertauchen des Gesichts beispielsweise im Waschbecken oder in der Badewanne, um einen Gewöhnungseffekt zu erzielen – das wöchentliche Training reicht hier aufgrund des zeitlichen Abstands nicht in jedem Fall aus.



## Gesundheit und Sicherheit

Um bei möglichen gesundheitlichen Problemen Ihres Kindes ausreichend informiert zu sein, bitten wir Sie, die beigefügte Selbsterklärung zum Gesundheitszustand auszufüllen und zum Informationsabend mitzubringen. Sollten Bedenken bestehen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die Teilnahme an der Schwimmausbildung einschränken könnten, bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt. Um Verletzungen vorzubeugen, sollte Ihr Kind vor der Schwimmausbildung jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass in der Schwimmhalle erhebliche Rutschgefahr besteht und deshalb auf schnelles Laufen verzichtet werden sollte. Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Trainer erst mit dem Betreten der Schwimmhalle beginnt und beim Verlassen selbiger endet.

---

## Informationsabend

Vor Beginn der Anfängerschwimmausbildung laden wir Sie und Ihr Kind herzlich zu einem Informationsabend um ca. 17:30 Uhr ein, an welchem wir Ihnen den Ablauf im Schwimmbad erläutern möchten und Sie die Gelegenheit haben, die Trainer persönlich kennenzulernen.

Den konkreten Termin werden wir Ihnen per E-Mail mitteilen, Ort ist das Hallenbad der Lembergschule Nagold.

---

## Kontakt

Sollten Sie weitere Fragen zur Anfängerschwimmausbildung oder zum Schwimmtraining haben, Anregungen vorbringen oder auftauchende Probleme ansprechen möchten, stehen Ihnen folgende Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

E-Mail: [anfaengerschwimmen@nagold.dlrg.de](mailto:anfaengerschwimmen@nagold.dlrg.de)

E-Mail: [schwimmen@nagold.dlrg.de](mailto:schwimmen@nagold.dlrg.de)

E-Mail: [rettungsschwimmen@nagold.dlrg.de](mailto:rettungsschwimmen@nagold.dlrg.de)

Im Übrigen wünschen wir Ihrem Kind viel Freude und Erfolg in unserer Schwimmausbildung und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

**Ihre DLRG Ortsgruppe Nagold**