

Wichtige Hinweise zu den Schwimmkursen 2018 im Melbbad

Der Verein „Unser Melbbad e.V.“ bietet dieses Jahr erstmalig Kurse **für Kinder bis zu 14 Jahren** und **Erwachsene** in Kooperation mit dem ESV Blau-Rot Bonn e.V. im Melbbad, Trierer Str. 59, 53115 Bonn, an.

Der ESV Blau-Rot Bonn e.V. führt seit Jahren Schwimmkurse mit speziell ausgebildetem Fachpersonal in den unterschiedlichsten Bädern in der Region Bonn erfolgreich auf dem Schwimmlernkonzept der „Swimstars“, des Deutschen Schwimm-Verband e.V., durch.

Kinderkurse

Die Kurse für Kinder finden **in den Sommerferien** statt und sind unterteilt in einen **Anfänger Kurs „Seeräuber – Ich lerne schwimmen“** und einen **Fortgeschrittenen Kurs „Wasserpiraten – Ich kann schwimmen und will es besser können / machen“**.

Jeder Kurs dauert 10 Tage (Montag bis Freitag) und findet von 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr (**Seeräuber**) bzw. von 16:30 Uhr bis 17:15 Uhr (**Wasserpiraten**) statt.

Die Kurse sind **auf 10 Teilnehmer** begrenzt.

Die Kurse finden an den folgenden Terminen statt:

1. Block: Montag, den 16.7. bis Freitag, den 27.7.2018 – Seeräuber 1 & Wasserpiraten 1
2. Block: Montag, den 30.7. bis Freitag, den 10.8.2018 – Seeräuber 2 & Wasserpiraten 2
3. Block: Montag, den 13.8. bis Freitag, den 24.8.2018 – Seeräuber 3 & Wasserpiraten 3

Bitte melden Sie sich für alle Kurse bis spätestens zum 1.7. an, das erleichtert uns die Organisation erheblich.

Ihr Kind muss **sportgesund** sein, das heißt, es darf keine körperlichen Beeinträchtigungen für den Schwimmsport haben. Kinder für den Seeräuber-Kurs sollten zu Beginn des Kurses 5 Jahre alt sein (Stichtag 30.6.2013), jüngere Kinder sind häufig für den Schwimmkurs noch zu unkonzentriert oder können die körperlichen Anstrengungen noch nicht verkraften. Auch wenn es schwer fällt, müssen wir Sie in dem Fall auf das nächste Jahr vertrösten.

Ihr Kind sollte groß genug sein, um sich im Nichtschwimmer-Becken sicher zu bewegen.

Die Lernziele der beiden Kurse für Kinder

1. Seeräuber – Ich lerne schwimmen

- Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung – Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung – Hockschwebe
- Abfaller vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte)
- Raddampfer (> 3 m)
- 5 m Rücken**sch**wimmen
- Hechtschießen und dann mit Brust**sch**wimmen (> 10 m)
- Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinschlag tauchen
- Schatztauchen in 1m Wassertiefe

2: Wasserpiraten – Ich kann schwimmen und will es besser können/machen

- Kopfsprung vom Beckenrand und > 5 m gleiten (Arme in Vorhalte)
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbewegungen schwimmen (> 5 m)
- 5 m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser, d.h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen
- Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)
- Brust**sch**wimmen mit Kopf im Wasser und richtiger Technik (50m)
- Schatztauchen in 2m Wassertiefe

Mitzubringen sind Badesachen, Handtuch und gute Laune. Empfehlenswert ist ein Neoprenanzug (da dass Wetter und die Wassertemperatur variieren kann) und eine Schwimmbrille. **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.** Bei Bedarf können Sie beim Kursleiter eine Schwimmbrille kaufen.

Technikkurse für Erwachsene

Auch für Erwachsene bieten wir **ab Montag, den 11. Juni** zwei unterschiedliche Technikkurse zur Verbesserung des Schwimmstils an. Die Kurseinheiten finden jeweils **montags** von 17:30Uhr bis 18:15 Uhr für den Kurs „**Kraulanfänger**“ und von 18:30Uhr bis 19:15 Uhr für den „**Fortgeschrittenen Stiltraining**“ statt. Die Kurse sind auf **je 7 Teilnehmer** begrenzt.

Die Kurse finden immer montags an den folgenden 4 Terminen statt:

1. Block: Montag, den 11.6. bis 2.7.2018 – Kraulanfänger 1 & Stiltraining 1
2. Block: Montag, den 9.7. bis 30.7.2018 – Kraulanfänger 2 & Stiltraining 2
3. Block: Montag, den 6.8. bis 27.8.2018 – Kraulanfänger 3 & Stiltraining 3

Bitte melden Sie sich für alle Kurse bis spätestens einige Tage dem ersten Kurstag an, das erleichtert uns die Organisation erheblich.

Die Lernziele der beiden Kurse für Erwachsene

1: Schwimmtechnikkurs – Kraulanfängerschwimmen (Kraulfänger 1-3)

Hier sind auch Schwimmanfänger willkommen! Der Kurs ist speziell für Erwachsene ausgelegt, die den Schwimmstil Kraul neu oder die verloren gegangene Technik wieder erlernen wollen. Dieser ist der schnellste und möglicherweise beliebteste Schwimmstil. Das Timing von Atmung und Armaktion ist hier entscheidend. Im Kurs werden Grundlagen des Schwimmens sowie die für den Schwimmstil „Kraul“ spezifischen Bewegungsabläufe erlernt. Ebenso sind hier Personen richtig, die Ihre Kraulschwimmtechnik verbessern und ihre Ausdauer steigern wollen.

2: Fortgeschrittenen Schwimmstilkurs - Technik optimieren Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen (Fortgeschrittene 1-3)

Das Konditions- und Ausdauertraining im Wasser sowie das Erlernen der Kraulwende und das Entdecken des sportlichen Schwimmens bilden einen Schwerpunkt. Ideal für Triathleten zum Verbessern der Bewegungsabläufe. Das Kursziel ist ein gemeinschaftliches Training mit laufender Korrektur der Bewegungsabläufe

u.a.

- Erlernen von technikgerechten Kraul, Brust- und Rückenschwimmen
- Ausbau und Verfeinerung der Schwimmtechnik
- Erlernen der Kraulwende und Entdeckung des sportlichen Schwimmens
- Finden der richtigen Wasserlage

Nach Absprache

Wettkampf-Training für Schwimmen und Triathlon: professionelle und leistungsorientierte Trainingsplanung und Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Durchführung vor Ort / Eintritt

Kinder-Schwimmkurse:

Bitte kommen Sie am ersten Kurstag mit Ihrem Kind etwas früher, planen Sie etwas Zeit ein und bleiben Sie im Melbbad. Das erleichtert das Kennenlernen und ermöglicht es, noch Fragen zu klären.

Nur am ersten und letzten Tag ist Ihre Anwesenheit beim Schwimmkurs Ihres Kindes kostenfrei. An den anderen Tagen, müssen wir Sie bitten, Eintritt gemäß der Gebührenordnung der Stadt Bonn/Bäderamt zu bezahlen. Der Eintritt zum Bringen und Abholen ist natürlich frei.

Der Eintritt für Kinder ist **nur während der Teilnahme am Schwimmkurs** kostenfrei. Bleibt Ihr Kind nach dem Kurs noch im Bad, muss eine Eintrittskarte (ab 7 Jahren) erworben werden. Es sei denn, Sie bzw. die Kinder besitzen eine **Retterkarte für Mitglieder**, dann haben Sie bzw. Ihr Kind natürlich **beliebig viele Eintritte im Melbbad frei**.

Kurse für Erwachsene

Der Eintritt **nur für den Schwimmkurs** ist kostenlos. Möchten Sie aber vorher oder nach dem Kurs noch im Melbbad bleiben, müssen wir Sie bitten, Eintritt gemäß der Gebührenordnung der Stadt Bonn/Bäderamt zu bezahlen.

Zum Nachweis bringen Sie bitte die Rechnung bzw. die Bestätigung von uns zum Kurs mit.
Es sei denn, Sie besitzen eine **Retterkarte für Mitglieder**, dann haben Sie natürlich **beliebig viele Eintritte im Melbbad frei**.

Krankmeldungen

Sollte Ihr Kind oder Sie zu einem Kurstermin krank sein, oder aus anderen Gründen an einem oder mehreren Kursterminen nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte dem Kursleiter so früh wie möglich Bescheid.

Sie erreichen den Kursleiter und uns unter der **Mailadresse: schwimmkurse@melbbad.net**

Während des Kurses können Sie auch im Melbbad unter 0228-772461 Bescheid geben.

Sollte Ihr Kind oder Sie **unentschuldigt am ersten Kurstermin fehlen**, behalten wir uns die Vergabe des Kursplatzes an ein anderes Kind an deren Erwachsenen vor.

Bezahlung und Anmeldung zu den Kursen

Die Kurse **für Kinder (10 Termine)** kosten pro Kind **70 Euro**. Sofern Sie **Familienmitglied im Verein** sind, reduziert sich die Kursgebühr um 10 Euro auf **60 Euro** pro Kind. Wir erstatten Ihnen dann die 10 Euro.

Die Technikkurse **für Erwachsenen (4 Termine)** kosten **60 Euro**.

Wir haben auf der Seite https://www.vereinonline.org/Unser_Melbbad/?module=events alle Kurse als Veranstaltungen angelegt. Bitte wählen Sie dort den gewünschten Monat und Kurs aus. Sie erhalten gleichzeitig eine Information (in Form einer Ampel) darüber, ob noch Plätze im gewünschten Kurs frei sind.

Zum Anmeldeprozess für die Kinderkurse:

- Bitte geben Sie im ersten Schritt Name, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse des Erziehungsberechtigten an (=Rechnungsanschrift)
Danach geben Sie bitte die Informationen zu Ihrem Kind ein.
Alle Informationen benötigen wir nur zur Organisation der Schwimmkurse, im Anschluss werden die Daten wieder gelöscht.
- Sofern Sie mehrere Kinder anmelden möchten, müssen Sie aktuell leider mehrere Anmeldungen durchführen.
- Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Mail mit der Rechnung und dem Rechnungsbetrag.
Bitte begleichen Sie den Rechnungsbetrag innerhalb der gesetzten Frist, damit erleichtern Sie uns die ehrenamtliche Arbeit sehr.

Zum Anmeldeprozess für die Erwachsenenkurse:

- Bitte geben Sie Name, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse an (=Rechnungsanschrift).
Alle Informationen benötigen wir nur zur Organisation der Schwimmkurse, im Anschluss werden die Daten wieder gelöscht.
- Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Mail mit der Rechnung und dem Rechnungsbetrag.
Bitte begleichen Sie den Rechnungsbetrag innerhalb der gesetzten Frist, damit erleichtern Sie uns die ehrenamtliche Arbeit sehr.

Wir haben uns mit dieser Information - die Sie im Rahmen Ihrer Anmeldung als verbindlich anerkennen – bemüht alle möglichen Fragen zu beantworten. Wir organisieren die Schwimmkurse in Zusammenarbeit mit dem ESV Blau-Rot Bonn e.V. dieses Jahr zum ersten Mal, sollten noch Fragen offen sein, senden Sie bitte eine Mail an schwimmkurse@melbbad.net.

Wir wünschen Ihren Kindern bzw. Ihnen selbst viel Spaß und Erfolg beim Schwimmkurs im Melbbad,

Unser Melbbad e.V.