

## Kinder-Schwimmkurse des Wellfit 11

<b>Kursangebote</b>	<b>ELKI, Test 1-7, Spezial-Kurse, Ferien-Intensiv-Kurse</b>
<b>Eltern-Kind-Schwimmen</b>	Kinder ab 2 $\frac{1}{2}$ Jahre, mit einem Elternteil Wassergewöhnung, Spiele, einfache Übungen
<b>Test 1 / Krebs</b>	Kinder ab ca. 4 $\frac{1}{2}$ Jahre, Wassergewöhnung, untertauchen mit und ohne ausatmen, selbständig schweben und gleiten in Bauchlage, Sprung vom Rand
<b>Test 2 / Seepferd</b>	Untertauchen mit ausatmen und Augen öffnen, schweben in Rückenlage, gleiten in Bauchlage mit Beintrieb, Sprung ins tiefe Wasser.
<b>Test 3 / Frosch</b>	Gleiten mit ausatmen in Bauchlage, gleiten in Rückenlage, „Seehundschwimmen“ in Bauch- und Rückenlage, Purzelbaum vom Rand
<b>Test 4 / Pinguin</b>	Rückenschwimmen, Wechselbeinschlag in Bauchlage und seitliche Drehung zum einatmen, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Atmung in Bauchlage, Tunneltauchen, Handstand mit abrollen
<b>Test 5 / Tintenfisch</b>	Wechselbeinschlag mit Drehung von Bauch- zur Rückenlage, Wechselbeinschlag und Wechselarmzug in Rücken- und Bauchlage mit Atmung, Köpfler, Slalomtauchen mit Brustarmzug und Wechselbeinschlag
<b>Test 6 / Krokodil</b>	Kraulschwimmen, Wechselbeinschlag und Brustarmzug mit Atmung, Paddeln, Gleichschlag der Beine in Rücken- und Brustlage, Wasserstampfen
<b>Test 7 / Eisbär</b>	Brustschwimmen, Delfinbewegung, Tauchwende, Wasser-Sicherheits-Check
<b>Spezial</b>	Verbessern der verschiedenen Schwimmstile, Flossenschwimmen, Springen, Wasserball, Rettungs- und Synchron-Schwimmen, Spiele im Wasser, evtl. Kombi- und weitere Schwimmtests, WSC-Ausweis
<b>Kurstage</b>	Montag, Dienstag, Donnerstag ab 15:30 Uhr - 19:00 Uhr Samstag ab 9:00 Uhr - 12:00 Uhr