

Wasserbewältigungs-/Wassergewöhnungskurs für Kinder

Die Teilnahme ist ab dem Alter von 6 Jahren möglich, oder wenn das Kind zum Stichtag 1. Mai 2024 das sechste Lebensjahr erreicht.*

In unserem Wasserbewältigungs-/Wassergewöhnungskurs verlieren die Kinder spielerisch die Angst vor dem Wasser. In diesem Kurs werden das Tauchen, das Springen, das Gleiten auf und im Wasser, sowie das Öffnen der Augen unter Wasser geübt.

Der Kurs findet im Hallenbad des GTO Osterburken statt. Die Kinder werden in der Umkleidekabine abgeholt und nach Ende der Kurszeit wieder in den Umkleide-/Duschbereich gebracht.

Der Kurs besteht aus 8 Einheiten zu je 30 Minuten, die jeweils samstags von 14:00Uhr bis 15:00Uhr stattfinden. In der letzten Stunde erfolgt das Überprüfen der Lernziele. Die Kosten betragen 40€ pro Teilnehmer.

Im weiterführenden Schwimmkurs erlernen die Teilnehmer die Schwimmbewegungen bestehend aus Arm- und Beinbewegung, sowie die Koordination und die Atmung. Dieser Kurs wird dann, wie gewohnt, in unserem Umpfertalbad in Boxberg stattfinden. Das Ziel dieses Kurses ist das Seepferdchen-Abzeichen.

Die Kinder, die am Wassergewöhnungskurs teilgenommen haben, haben ihren Platz für den folgenden Schwimmkurs sicher. Der Wassergewöhnungskurs ist jedoch keine Voraussetzung zur Teilnahme am Seepferdchenkurs, lediglich eine Empfehlung von euren Ausbildern.

*ACHTUNG: Zu Beginn des anschließenden Seepferdchen-Schwimmkurses (Mai 2024) muss das Kind eine Körpergröße von 1,10m aufweisen und 6 Jahre alt sein!

Aquafitness bei der DLRG Ortsgruppe Boxberg

Aquafitness ist geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Aquafitness-Erfahrene und Anfänger können problemlos im gleichen Kurs trainieren. Die Intensität der Übungen bestimmt jeder für sich.

Aquafitness macht Spaß und trainiert Muskeln und Gelenke auf gesunde und schonende Weise. Bewegung und sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf den Körper. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen. Das effektive Workout nutzt den natürlichen Widerstand und Auftrieb des Wassers, speziell die Übungen im Tiefwasser erfolgen ganz ohne Stöße, weich und gelenkschonend. Der Körper wird intensiv massiert, Kreislauf und Atmung kommen auf Touren, Kraft und Ausdauer werden verbessert, die Beweglichkeit erhöht sich.

Verschiedene Materialien machen das Training abwechslungsreich und bringen Farbe ins Spiel.

Der Kurs findet jeweils samstags um 15:20 Uhr im Hallenbad des GTO Osterburken statt und besteht aus 8 Einheiten zu je 40 Minuten. Die Kosten betragen 40€ pro Teilnehmer.