

## „ANMELDUNG ZUM SCHWIMMKURS“

Kurs K1 (Grundkurs):

Kurs K2 (Seepferdchenkurs):

Kurs E (Erwachsenenkurs):

Kurs I (Individueller Einzelkurs):

*(Bitte den entsprechenden Kurs ankreuzen!!!)*

Eine Bestätigung der Teilnahme erfolgt per E-mail oder auf Dem Postweg.

Hiermit melde ich mein Kind/mich verbindlich zum Schwimmkurs der Schwimmschule Wiegand an.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.dat.: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

(ggf. Erziehungsberechtigter)

Da nur begrenzte Kapazitäten zur Verfügung stehen senden Sie diese Anmeldung bitte rechtzeitig vor Kursbeginn per Post oder E-mail an die Schwimmschule Wiegand !

Die Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf

[www.Schwimmschule-Wiegand.de](http://www.Schwimmschule-Wiegand.de)



### Vorteile unseres Kurssystems

- => Kleine Gruppen, nach dem Alter gegliedert
- => Schwimmlehrer begleiten die Kinder und Erwachsenen im Wasser
- => Individuelle Förderung jedes Einzelnen
- => Kennenlernen verschiedener Bewegungsformen im Wasser
- => Spiel und Spaß unter lernspezifischen Gesichtspunkten

### Gliederung unseres Kurssystems:

- Kurs K1: Grundkurs
- Kurs K2: Seepferdchenkurs (Frühschwimmer)
- Kurs E: Erwachsenenschwimmkurs (Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen)
- Kurs I: Individueller Einzelkurs



### Ansprechpartner/ Anmeldung:

**Uwe Wiegand**  
Eichendorffstr.13  
93051 Regensburg

Tel: 0941/9466610  
Mobil: 0162 / 94 27 583  
info@schwimmschule-wiegand.de

# Spielend Schwimmen lernen „Schwimmschule Wiegand“

*in Kooperation mit dem Schwimmclub Regensburg*

**Leitung:** Uwe Wiegand / Dipl. Sportlehrer/  
Trainer A - Lizenz im DSV



### Unser Angebot für Kinder:

Grundkurs / Wassergewöhnung  
Seepferdchen / Frühschwimmer  
Ferienschwimmkurse  
Traumabewältigung

### Unser Angebot für Erwachsene:

Erlernen aller Schwimmarten  
Technikkurse / Technikanalyse  
Trainingsplanung  
Aquagymnastik / Aquaentspannung

### Nächster Grund- und Seepferdchenkurs ab:



Sämtliche Angebote als Gruppen- oder Einzelkurse buchbar.  
Infos und Anmeldung unter:

[www.Schwimmschule-Wiegand.de](http://www.Schwimmschule-Wiegand.de)



## Hallo, liebe Kinder und Erwachsene !

Uwe Wiegand (Dipl. Sportwissenschaftler) gründete die Schwimmschule im Jahr 2000 in Regensburg und war davor schon mit Schwimmschulen in Basel und Wiesbaden tätig. Als A-Trainer des Deutschen Schwimmverbandes kann er auf eine 30jährige Berufserfahrung in der Betreuung von Leistungssportlern und auf eine 20jährige Erfahrung in der Schwimmschul Ausbildung von Kindern und Erwachsenen zurück blicken.

Die Schwimmschule Wiegand bietet für jeden, vom **Nichtschwimmer** bis hin zum **Hochleistungsathleten** die richtigen Kurse.

Wir versuchen gemeinsam mit viel Einfühlungsvermögen und didaktisch, pädagogischem Geschick das **Element Wasser** als **Spaß-** und **Wohlfühlelement** zu vermitteln.

Achtung! Wir bieten Kurse in kleinen Gruppen von max. 10 Kindern im Alter ab 4 Jahren sowie Erwachsenengruppenkurse ab 6 Teilnehmern an.

Für individuelle Beratungen oder Fragen stehen wir Ihnen jeder Zeit gern mit Rat und Tat zur Seite!

**Ihr Team der Schwimmschule Wiegand**

**Teamfoto**

## Kurs K1: Grundkurs

- Ziele:
- \* Kinder überwinden spielerisch die Angst vor dem Wasser
  - \* der Körper kann am Ende des Kurses in Bauch-, bzw. Rückenlage mit Beinbewegung im Wasser bewegt werden
  - \* Grundlagen Wassersicherheit
  - \* Springen vom Beckenrand ohne Angst
  - \* erste Übungen zur Schwimmbewegung in Bauch- und Rückenlage mit Hilfe einer Pullnoodle oder dem Brett
  - \* am Ende des Kurses erfolgt ein Test zur Wassergewöhnung, dieser wird mit einer Urkunde belegt

## Kurs K2: Seepferdchenkurs

*(Voraussetzung für die Teilnahme ist das erfolgreiche Absolvieren des Kurs K1 oder entsprechende Eignung beim Vorschwimmen in der ersten Kursstunde!)*

**Denn grundsätzlich arbeiten wir nach dem Motto:  
Kinder fordern aber nicht überfordern !!!**

- Ziele:
- \* Erlangen des Schwimmabzeichens
  - \* Erlernen verschiedener Grundformen der Schwimmbewegungen in Bauch- und Rückenlage
  - \* 25m schwimmen ohne Hilfsmittel
  - \* Springen vom Startblock ins tiefe Wasser
  - \* Ertauchen verschiedener Gegenstände aus brusttiefem Wasser

**Kursdauer K1 / K2:** 10 Lektionen à 45 min.

Jeder Kurs wird mit einem Zertifikat/Urkunde für die bestandene Kursprüfung belegt, der Seepferdchenkurs auch mit dem entsprechenden Abzeichen.

**Kosten K1 / K2:** 90.- Euro incl. Schwimmbadeintritt

Auf Wiederholungs- und Folgekurse 10.- Euro Ermäßigung. Bei Gruppenanmeldung ebenfalls Sonderpreis nach Absprache.

## Kurs E: Erwachsenenkurs

- Ziele:
- \* Erlernen der Grundtechniken aller Schwimmarten (Brust, Rücken, Kraul, Delphin)
  - \* Atemtechniken
  - \* Training der Wasserlage

**Kosten E:** 110.- Euro incl. Schwimmbadeintritt  
(ab 6 Personen)

## Kursort / Kurszeit:

Domspatzen Musikgymnasium  
(Dr.-Th.-Schrems-Str., 93055 Regensburg)

Samstag 11:30 - 12:30 Uhr  
=> Grundkurs

Samstag 12:30 - 13:30 Uhr  
=> Seepferdchenkurs  
=> Erwachsenenkurs

## Kurs I: Individueller Einzelkurs

Als Einzelperson jeden Alters oder in der Minigruppe (2 - 3 Personen) verfolgen wir Ihre individuellen Ziele wie zum Beispiel:

- \* Techniktraining / Technikanalyse
- \* Trainingsplanung mit entsprechenden Trainingsplänen
- \* Traumabewältigung
- \* Aquagymnastik
- \* Aquaentspannung
- \* etc.

Kurs I ist in Ort und Zeit flexibel buchbar. Preis auf Nachfrage.

## **“Spielend Schwimmen lernen“**

Mit viel Herz, Geduld und Einsatzbereitschaft helfen wir, Kindern und Erwachsenen spielend das Schwimmen zu erlernen. Dafür wollen wir einen neuen Weg der Schwimmbildung beschreiten. Sie bekommen bei uns die Möglichkeit, während des Kurses durch intensives und individuelles Eingehen auf alle Besonderheiten in spielerischer und altersgerechter Form, erste oder weitere Erfahrungen mit dem Element Wasser zu sammeln.