

# Schwimmen lernen



**WER?**

1.-4. Schuljahr

**Teilnahmevoraussetzung:**

keine Wasserscheu, selbständiges Duschen  
und Umkleiden

Im Anschluss besteht bei Interesse die  
Möglichkeit, in eine Schwimmgruppe der TG  
Heeren zu gehen.

**WAS MUSS ICH MITBRINGEN?**

Badehose/-anzug, Badeschlappen,  
Shampoo/Duschgel, Handtuch, bei langen  
Haaren Haargummi und wer hat, eine  
Schwimmbrille

**WAS?**

Erlernen der Schwimmtechnik Brust in  
Kleingruppen mit abschließendem Erwerb des  
Seepferdchen-Abzeichens

Über Zeiten und freie Plätze informieren wir  
nach Absprache mit den jeweiligen  
Übungsleitern gerne.



**WIE?**

Methodisches Einüben der  
Schwimmbewegungen, Gleit- und  
Tauchübungen, Sprünge vom Beckenrand

## Kurszeiten im Überblick

Leitung: Kirsten Borgmeier

Donnerstags, 14.00 - 15.00 h



Alle Sportangebote werden von durch den  
Landessportbund NRW und die DLRG lizenzierte  
Übungsleiter bzw. Trainer geleitet.

## weitere Infos...

Zu Beginn des Schuljahres können alle  
Kinder in unserem Kurs schnuppern, danach  
gibt es eine Abfrage mit einem für das  
komplette Schuljahr verbindlichen  
Anmeldebogen.

## ... und Kontakt

Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich  
bitte während der Betreuungszeiten  
persönlich oder telefonisch in der OGGS

# OGGS

## Astrid-Lindgren-Schule



Bewegungsfreundliche Schule  
In Zusammenarbeit mit der  
Schwimmabteilung  
TG Heeren-Werve

# Nichtschwimmerkurs