



Newsletter KiSchwiSchu 2019

Liebe Eltern,

wie Sie bereits wissen, haben wir seit August 2018 unser Kurssystem umgestellt. Damit sind einige Neuerungen aufgekommen. Daher möchten wir Ihnen noch einmal zusammenfassen, welche Änderungen es genau gegeben hat.

1. Verlängerte Kursreihe

Die regulären Schwimmkurse gehen nun über eine Dauer von fünf bis sechs Monaten (Januar bis Juni/ August bis Dezember) und bestehen somit aus insgesamt 16 bis 18 Einheiten, wobei der Schwimmunterricht einmal wöchentlich 45-60min. stattfindet. An Feiertagen, verlängerten Wochenenden und in den Schulferien RLP findet kein Schwimmunterricht stattfindet.

2. Rechnung per Ratenzahlung

Sollten Sie den Kursbetrag per Ratenzahlung begleichen wollen, sprechen Sie uns gerne darauf an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Sie können die Höhe der Raten selbst bestimmen. Bei Schwimmkursbeginn muss der gesamte Betrag beglichen sein.

3. Anfänger

Die Anfängerkurse sind für Kinder zwischen **4,5 bis 6 Jahren** gedacht. Sie finden (fast ausschließlich) montags, donnerstags und freitags im Schmerz-Zentrum Mainz (SZ-Bad) statt. Samstags gibt es 2019 einen Anfängerschwimmkurs im Katholischen Klinikum Mainz (KKM-Bad). Nach dem Anfängerkurs wechseln die Kinder, welche im SZ-Bad starteten, ins KKM in einen Schwimmkurs für Geübte 1 oder 2, dem Alter entsprechend.

4. Geübte 1

Der Geübte 1 Schwimmkurs ist für Kinder zwischen **4,5 bis 6 Jahren** gedacht. Ziel dieses Kurses ist es, die Kinder zu befähigen sich ohne Schwimmhilfsmittel im Wasser über **kurze Strecken** fortzubewegen, die **Selbstrettung** zu verstehen und anzuwenden. Bereits Erlerntes soll im Sinne der Technikschiulung weiter ausgebaut und verbessert werden. Zum sicheren eigenständigen und ausdauernden Schwimmen ist viel Techniktraining erforderlich. Hierfür werden längere Schwimmstrecken, sowie verschiedene Tauch-, Gleit- und Sprungübungen angestrebt (technikgerechtes Brustschwimmen, Schwimmen in der Rückenlage, Fuß- und Kopfsprung). Ausdauer sowie die Technik des Brustschwimmens stehen im Vordergrund. Hier können das Frosch-, Seepferdchen- oder Piraten-Abzeichen abgelegt werden, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt werden.

5. Geübte 2

Der Geübte 2 Schwimmkurs ist für Kinder zwischen **6 bis 8 Jahren** gedacht. Kinder in diesem Kurs haben bereits das Seepferdchen- und/oder das Piraten-Abzeichen oder stehen kurz davor. Die Technikschiulung des Brust- und Rückenschwimmens (Gleitphase, Rückenkrall mit Armzug) wird intensiviert. Ebenfalls werden das Gleiten in Bauch- und Rückenlage und der Kopfsprung, das tiefe und weite Tauchen ohne Hilfsmittel geübt und intensiviert. Das ausdauernde Schwimmen über längere Strecken in den verschiedenen Wasserlagen wird im Hinblick auf das Jugendschwimmabzeichen Bronze regelmäßig geübt. Daneben fließen die Baderegeln immer wieder in den Unterricht mit ein. Hier können das Seepferdchen-, Piraten- und/ oder Bronze-Abzeichen (mit privatem Eigentaining) abgelegt werden, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt werden.

6. Wie können Eltern helfen?

Jedes Kind entwickelt sich individuell und braucht seine eigene Lernzeit. Wir versuchen jedes Kind individuell zu fördern und fordern. Sie können den Lernprozess Ihres Kindes enorm unterstützen, wenn Sie mit Ihrem Kind das im Schwimmkurs Erlernte wiederholen, üben und somit sichern (auch als Trockenübungen zu Hause möglich). So können Sie Ihrem Kind Unterstützung und Vertrauen geben und gezielt bei der Entwicklung der zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten im Wasser beitragen. Lassen Sie sich zeigen wie der „Seestern“ geht, wie „Raketenspitze – große Kreise“, „Frosch-Hampelmann-Rakete“ funktioniert, was Gleiten wie ein „Krokodil“ bedeutet oder was der „kleine und große Anker“ ist oder wie man mit offenen Augen taucht. Vielleicht können Sie noch was dazu lernen und die Kinder sind stolz es zu präsentieren. Selbst wenn Ihr Kind im privaten Bereich lieber nur „spielen“ und „toben“ will, so findet trotzdem stets ein Entwicklungsprozess statt und dies ist begleitend zum Schwimmkurs sehr förderlich. Wenn Ihr Kind das Seepferdchen- oder höhere Abzeichen anstrebt, ist ein zusätzliches Training der Ausdauer oft entscheidend für einen schnelleren Lernfortschritt.

7. Schwimmkurse in den Sommerferien 2019

Die Ferienkurse in den Sommerferien werden als **Intensiv-Kompakt-Kurse** bezeichnet und finden nur in den Sommerferien statt. Sie umfassen je nach Kursauswahl sechs bis neun Einheiten á 45-60 Minuten und finden im KKM-Bad statt. Es gibt Anfängerkurse und Auffrischkurse für Geübte. Die Kurse sind aufgeteilt in die ersten und letzten drei Wochen der Sommerferien. Gegebenenfalls finden aus organisatorischen Gründen die Schwimmkurse entweder in der ersten oder zweiten Hälfte der Sommerferien statt. Im nächsten Jahr finden die Intensiv-Kompaktkurse in der zweiten Hälfte der Sommerferien statt. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.

8. Schwimmkurse August 2019

Informationen, Termine und Anmeldeformulare für die Kursreihe ab August 2019 stehen auf unserer Homepage. Gerne können Sie Ihr Kind hierfür auch über unsere Homepage anmelden. Es sind nur noch wenige Plätze frei.

9. Schwimmkurse im Schwimmbad des Theresianum Gymnasiums

Nach den Renovierungsarbeiten des Theresianum Gymnasiums planen wir, unter Vorbehalt, frühestens ab August 2020 das Bad wieder für reguläre Schwimmkurse, wenn möglich auch für Flüchtlingsschwimmkurse, zu mieten. Voraussichtlich dienstags nachmittags ab 17Uhr. Diese Schwimmkurse sind für Kinder zwischen 8 bis 12 Jahren geeignet. Sobald wir genaue Informationen haben, finden Sie diese auf unserer Homepage. Bei Interesse sprechen Sie uns darauf an oder erkundigen sich von Zeit zu Zeit selbst auf unserer Homepage.

10. Schwimmkurse für geflüchtete Menschen

Viele Menschen, ob groß oder klein, kommen zwar mit großer Motivation, aber auch mit großen Ängsten. Hier erfordert es Feingefühl im Team und besondere pädagogische Arbeit. Auch die Sprachbarriere wird dabei überwunden und die Teilnehmer lernen, sich in Deutsch zu verständigen, uvm. Bei vielen Teilnehmern steckt eine unfassbare Fluchtgeschichte mit schrecklichen Schicksalen und Erlebnissen dahinter. Wir lassen uns davon nicht abhalten und möchten gerne unseren Beitrag im alltäglichen Leben im Hier und Jetzt leisten, Freude und Abwechslung, Sport und Bewegung fürs Leben schenken. Lachen, Freude, Gruppenzugehörigkeit, Selbstvertrauen, Dynamik, Erlebnis, Vertrauen, Regeln, freies Spiel, Verständnis, Respekt, Rücksichtnahme, all diese wunderbaren Dinge werden berücksichtigt, näher gebracht und tragen einen kleinen Teil zu einer besseren Welt bei.

Anfangs, im September 2015, starteten wir mit Schwimmkursen für Kinder, donnerstags abends. Das Theresianum spendete uns für diese Zeit das Bad, so dass die Kosten für den Malteser Hilfsdienst e.V. und die anderen Institutionen absolut überschaubar und finanzierbar waren. Der Dank der Teilnehmenden ist übergroß. Es entstand auch eine Gruppe Jugendlicher, die dienstags abends trainieren konnte und eine Gruppe männlicher Erwachsener. Einige Väter der Kinder hatten sich von alleine bei uns gemeldet und gefragt, ob man ihnen das Schwimmen beibringen kann. Von den organisatorischen und bürokratischen Schwierigkeiten sowie den Sprachbarrieren ließen wir uns nicht unterkriegen.

11. Spendenkonto

Zuletzt führten wir in Kooperation mit dem Kulturverein "Arc en Ciel" in den Herbstferien 2018 Schwimmkurse für Mädchen mit muslimischem Hintergrund im Katholischen Klinikum Mainz durch. Dieses Projekt wurde sehr dankbar angenommen und ermöglichte den Mädchen im Alter von 9 bis 15 Jahren mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Einige haben sogar das Seepferdchen-Abzeichen geschafft. Wenn Sie dieses Projekt unterstützen wollen, können Sie dem Kulturverein eine Spende mit dem entsprechenden Verwendungszweck zukommen lassen. Bereits eine kleine Spende bedeutet große Hilfe.

Projektleitung/Kontakt Flüchtlingsschwimmen

Fatma und Rifki Polat
Arc-en-Ciel Sport- und Kulturverein Mainz e.V.
Gustav Mahler Str.9
55127 Mainz

Bankverbindung

IBAN: DE19 5519 0000 0902 0790 11
BIC: MVBMD55
Betreff: KiSchwiSchu Maike und Meike