

Montafoner Schwimmclub (MSC)

Carola Fink
E-Mail: schwimmkurs.carola@gmx.at



Schwimmkurs Herbst 2024

Liebe Eltern!

Nach einer aufregenden Badesaison und einer sehr großen Nachfrage an Schwimmkursen freuen wir uns sehr, euch heuer auch im Herbst Schwimmkurse anbieten zu können.

Wie immer haben wir uns sehr bemüht, ein interessantes Angebot zusammenzustellen, um den Schwimmsport im Montafon zu fördern.

Alle Angaben sind unverbindlich, Änderungen vorbehalten.

Ablauf der Anmeldung:

1. Die Anmeldung ist **ab 15. Juli** auf unserer Homepage möglich.
<https://montafonerschwimmclub.jimdofree.com>
2. **WICHTIG:** Bitte beachtet bei der Anmeldung die Voraussetzungen für den Kurs.
(Alter, Vorerfahrung, Können)
3. **Wer zuerst anmeldet, bekommt den Kursplatz!**
Wir können im Herbst nur ein kleines Zusatzangebot anbieten und in keiner Weise den gesamten Bedarf abdecken.
4. Die Einteilung der Gruppen erfolgt durch uns.
5. Bei Fragen (oder solltet ihr keine Antwort bekommen) könnt ihr uns jederzeit unter schwimmkurs.carola@gmx.at kontaktieren.

Mit sportlichen Grüßen,

Der Montafoner Schwimmclub

Anfänger (Mini)

Wer kann am Kurs teilnehmen?

Kinder ab dem vorletzten Kindergartenjahr (mit und ohne Vorerfahrungen)

Es werden Kleingruppen gebildet, um auf alle Kinder - entsprechend ihrem Können - eingehen zu können.

Was wird gelernt?

- Gefahren erkennen und vermeiden sowie den Umgang damit
- Grundlagen des Brustschwimmens
- Spaß und Freude im Wasser

Unterschied zum Kurs für Anfänger und Leichtfortgeschrittenen:

Aufgrund der kürzeren Dauer werden wir auf den Brustbeinschlag nicht eingehen, stattdessen arbeiten wir intensiv am Brustarmtempo, Kraulbeine, der Selbstrettung, Wasserlage, sowie anderen wichtigen Vorerfahrungen.

Anfängerkurs

Kursort: Hotel Zimba, Schruns
Kosten: 60 € (zzgl. 9 € Eintritt), 3 Doppeleinheiten
Schwimmlehrer: Carola Fink und Katharina Hupp

	Gruppe 1	Gruppe 2
FR, 29. November	14:00- 15:10	16:00-17:10
SA, 30. November	14:00- 15:10	16:00-17:10
SO, 1. Dezember	14:00- 15:10	16:00-17:10

Bleib-Dran-Kurs (Fortgeschrittene)

Wer kann am Kurs teilnehmen?

Alle Kinder, die sich **sicher mit Brustschwimmen** über Wasser halten können.
Das Können der Kinder wird bei der Gruppeneinteilung berücksichtigt.

Gruppe 1: Kinder, die einige Meter Brustschwimmen können.

Gruppe 2: Kinder, die längere Strecken Brustschwimmen können (min. 10 m mit Leichtigkeit)

Was wird gelernt?

- Brustschwimmtechnik verfeinern und Fehler korrigieren
- Rückenschwimmtechnik erweitern
- Ausdauer im Schwimmen trainieren
- Selbst- und Fremdrettungstechniken werden besprochen und kindgerecht geübt
- Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz!

Bleib-Dran-Kurs (August/September)

Kursort: Aquarena St. Gallenkirch
Kosten: 80 € (zzgl. 20 € Eintritt), 4 Doppeleinheiten
Schwimmlehrer: Anna Netzer und Anna-Lena Bodingbauer

	Gruppe 1	Gruppe 2
SA, 31. August	8:30- 10:10	10:30- 12:10
SO, 1. September	8:30- 10:10	10:30- 12:10
SA, 7. September	8:30- 10:10	10:30- 12:10
SO, 8. September	8:30- 10:10	10:30- 12:10

Bleib-Dran-Kurs (Oktober/November)

Kursort: Hotel Zimba Schruns
Kosten: 80 € (zzgl. 20 € Eintritt), 4 Doppeleinheiten
Schwimmlehrer: Carola Fink und Katharina Hupp

	Gruppe 1	Gruppe 2
Do, 24. Oktober	14:00- 15:10	16:00-17:10
FR, 25. Oktober	14:00- 15:10	16:00-17:10
SA, 30. November	8:30- 10:10	10:30- 12:10
SO, 1. Dezember	8:30- 10:10	10:30- 12:10