

Vom Schwimmanfänger zum Seepferdchen

Schwimmen lernen, na klar!

Wir möchten Kindern **ab 10 Jahren** die Möglichkeit geben das Schwimmen zu erlernen.

Der angebotene Anfängerschwimmkurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten.

Der Kurs ist immer donnerstags, im **Lehrschwimmbecken des Hallenbades "An der Lache"**:

25.09.2025	09.10.2025	16.10.2025	23.10.2025	30.10.2025
06.11.2025	13.11.2025	20.11.2025	27.11.2025	04.12.2025

Die Wasserzeit beginnt immer um **18:30 Uhr** und beträgt eine Stunde.

Damit wir pünktlich beginnen können, ist der Treffpunkt an der Schwimmbadtür um 18:20 Uhr.

Wir gehen anschließend gemeinsam zu den Umkleiden.

Um das Seepferdchen zu erreichen, muss Folgendes erfüllt werden:

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem Schwimmen in einer Schwimmart (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Es wird keine Mitgliedschaft abgeschlossen.

Versäumte Trainingsstunden werden nicht nachgeholt, ebenso Schließzeiten durch die Stadt Rüsselsheim. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 Kinder begrenzt.

Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie bitte bis zum 23.09.2025 an:

ausbildung@dlrg-ruesselsheim.de

Anmeldung zum Anfängerschwimmkurs:

Vorname, Nachname:

Geburtstag:

Telefonnummer:

E-Mail Adresse:

- ☐ Bei meinem Kind bestehen keine ärztlichen Bedenken gegen den Besuch des Schwimmkurses (bitte ankreuzen).

Datum, Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

DLRG Bezirk Rüsselsheim e. V.

Weinbergstraße 45

65428 Rüsselsheim

ausbildung@dlrg-ruesselsheim.de

Kreissparkasse Groß-Gerau
Rüsselsheimer Volksbank

BLZ : 508 525 53
BLZ : 500 930 00

Konto: 1 000 819
Konto: 1 201 328

IBAN : DE21 5085 2553 0001 000819 BIC : HELADEF1GRG
IBAN : DE89 5009 3000 0001 2013 28 BIC : GENODE51RUS