

# Schwimmkurs in den Sommerferien 2025

Liebe Eltern,

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr 2024 zurück, in welchem wir mit tollen und erfolgreichen Momenten die Sommerschwimmkurse durchführen konnten. Diesbezüglich lasse ich Ihnen mit grosser Vorfreude die Anmeldung für die diesjährigen Schwimmkurse in den Sommerferien der Gemeinde Reinach zukommen.

Für die Schwimmkurse können Sie alle Kinder von 4 bis 12 Jahren anmelden. Es werden Kurse für Anfänger/innen (Wassergewöhnung) bis zu Schwimmtests für Fortgeschrittene angeboten.

Ein Schwimmkurs dauert zwei Wochen (1. und 2. Ferienwoche und / oder 5. und 6. Ferienwoche) und findet im Freibad Reinach statt:

**30.06.2025 - 11.07.2025** jeweils Montag bis Freitag  
**28.07.2025 – 08.08.2025** jeweils Montag bis Freitag

Während zwei Wochen besucht Ihr Kind täglich bei einer qualifizierten Schwimmlehrerin / einem qualifizierten Schwimmlehrer eine Lektion. Diese findet am Vormittag zwischen 09:15 und 12:00 Uhr statt und dauert 45 Minuten. **Samstag und Sonntag finden keine Kurse statt.**

Der Kurs kostet 70 Franken. Das Schwimmbadabzeichen ist im Preis inbegriffen. Zusätzliche Abzeichen können vor Ort mit einem Aufpreis von 5 Franken erworben werden.

Bei Interesse melden Sie Ihr Kind mit dem beigefügten Formular bis **spätestens Freitag, 30. Mai 2025 per Post oder E-Mail** an.

Eine Anmeldung für die Sommerschwimmkurse ist verpflichtend. Vor Beginn der Sommerschwimmkurse erhalten Sie nur eine Rückerstattung bei Vorzeigen eines Arztzeugnisses.

Mitte Juni 2025 erhalten Sie die Kursbestätigung mit der Kurseinteilung sowie Uhrzeit und dem Einzahlungsschein. Sollten sie bis dahin **keine** Kurseinteilung und Bestätigung erhalten, bitte ich Sie mich telefonisch oder per Mail zu kontaktieren.

Sportliche Grüsse



Vanessa Mühlheim

# Schwimmkurs in den Sommerferien 2025

## Anmeldung

1. + 2. Ferienwoche (30.06.2025 – 11.07.2025), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.–
5. + 6. Ferienwoche (28.07.2025 – 08.08.2025), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.–

Die Kurse finden jeweils von Montag bis Freitag statt (**auch am 01.08.25**). Die genaue Kurszeit wird noch mitgeteilt.

Ich melde mein Kind für folgenden Kurs an (siehe Klasseneinteilung auf der nächsten Seite):



Familienname und Vorname Eltern: \_\_\_\_\_ Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon/Mobile: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

- Ich möchte für das Jahr 2026 automatisch eine Anmeldung auf meine E-Mail: \_\_\_\_\_ bekommen (bitte in Blockschrift und leserlich schreiben).

**!Wichtig: Die Kinder dürfen nur dann am Kurs teilnehmen, wenn die Rechnung bis vor dem Kursstart bezahlt wurde! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

**Abgabe dieser Anmeldung bis Freitag, 30. Mai 2025, an:**

**Vanessa Mühlheim, August- Cueni- Strasse 10, 4222 Zwingen oder per Mail eingescannt an: vaneh94@hotmail.ch**

**Wenn Sie bis zum 15. Juni keinen Bescheid erhalten, bitte ich Sie sich bei mir zu melden.**

## Schwimmabzeichen

	<p><b>Wassergewöhnung</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Seehund</b> Grundsätzliche Bereitschaft des Kindes zur Wasser-Kontaktnahme und zum Mitmachen bei einfachsten Übungen und Spielen unter Anleitung seiner Schwimmlehrerin</p> <p><i>Schrittweise, behutsame Annäherung an das Element „Wasser“ Diese Vorstufe ist für die ganz kleinen und eher vorsichtigen, ängstlichen Kinder geeignet.</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 1</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Krebs</b> Wassergewöhnt (nicht wasserscheu!) Fähigkeit, ohne elterliche Begleitung am Unterricht in der Gruppe teilzunehmen!</p> <p><i>Kopf untertauchen und Atem anhalten, unter Wasser ausatmen, „Schweben“ auf Wasser in Bauchlage („Flugzeug“), Passiv-Gleiten an Oberfläche durch Ziehen/Bauchpfeil, Sprung ins Familienbecken, Blöterli unter Wasser machen</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 2</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Seepferd</b> Kopf ganz unter Wasseroberfläche eintauchen, unter Wasser Luft anhalten oder ausblasen, Schweben auf Wasseroberfläche in Bauchlage („Flugzeug“), Sprung vom Beckenrand</p> <p><i>Augen öffnen unter Wasser, 4x nacheinander Kopf untertauchen und ausatmen, Schweben in Rückenlage („Seerose“), Bauchpfeil mit Beinmotor, Fussprung in tiefes Wasser</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 3</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Frosch</b> Kontrollierte Atmung unter Wasser (Luft anhalten oder ausatmen), geöffnete Augen, Gleiten auf Wasser in Bauchlage, Fussprung in tiefes Wasser</p> <p><i>5 – 10 m Fortbewegung mit Beinschlag, Gleiten in Bauchlage (mit Ausatmen), Rückenpfeil, Rolle vorwärts vom Beckenrand (Purzelbaum), Seehundschwimmen</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 4</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Pinguin</b> Ca. 10 m Vorwärtsbewegung ohne Hilfe, Gleiten in Bauch- und Rückenlage, im grossen Becken abtauchen und ca. 3 m tauchen, Rolle vorwärts vom Beckenrand</p> <p><i>10 – 15 m Wechselbeinschlag mit Armantrieb (Eisbärschwimmen), durch einen Reifen am Beckenboden tauchen, Handstand im brusttiefen Wasser, Superman, 5m krablen, Rückenschwimmen grob, wenn möglich bereits im tiefen Wasser</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 5</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Tintenfisch</b> 10 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken, <b>im tiefen Wasser schwimmen können</b></p> <p><i>10m krablen, 5 m Slalomtauchen, Schraubenkraul, Baumstammrollen, Haifischschwimmen, Köpfler</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 6</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Krokodil</b> 25 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken</p> <p><i>Vorstufe Kraul mit Seitenatmung, Scheibenwischer, Wasserstampfen 30 Sek., korrekter Brustbeinschlag, Entenfüsse, Kraul-Brustmix</i></p>
	<p><b>Grundlagentest 7</b> Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Eisbär</b> Kontrolliertes Atmen, Grundlagen der Kraultechnik, mit Kopfsprung zum Beckenboden abtauchen</p> <p><i>4-6 m Delfinbeinschlag, 25 m <b>Brustschwimmen</b> mit Ausatmen unter Wasser (korrekte Koordination), Tauchwende, Wassersicherheitscheck: Rolle ins Wasser, 1 Min. an Ort, 50 m schwimmen</i></p>
	<p><b>Schwimmen 1</b></p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Wal</b></p> <p><i>50 m Rückenkraul und Kraul, 25 m Kraul einarmig, 25 m Supermanrücken, Start und Wende Kraul, 15 m Brustbeinschlag in Rückenlage, Kraul mit Delfinbewegung</i></p>
	<p><b>Schwimmen 2</b></p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Hecht</b></p> <p><i>75 m 3-Lagen ohne Unterbruch, 25 m Delfinbewegung flach, 25 m Rücken-Rotation einarmig, 25 m Brustarmzug effizient, 50 m Kraul einarmig, Start und Wende Brust</i></p>
	<p><b>Schwimmen 3</b></p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Hai</b></p> <p><i>100 m Lagen (Delfin, Rückenrotation, Brust, Superman-Kraul), 50 m Rücken einarmig, 25 m Brust-Koordination, 25 m Scheibenwischer-Kraul, 8 m Delfinbeinschlag in Rückenlage, 25 m Delfinbewegung mit Armzug, Rollwende Rücken</i></p>
	<p><b>Schwimmen 4</b></p> <p>Ziele:</p>	<p><b>Delfin</b></p> <p><i>25 m Delfin-Variation, 50 m Rücken-Koordination, 50 m Brust-Koordination, 100 m Lagen (Delfin, Rücken, Brust, Kraul), 50 m Spiral-Kraul (Bauch-Drehung-Rücken-Drehung-...), Start Rückenkraul, Rollwende Kraul</i></p>