

Informationen zum Kinder- und Jugendschwimmtraining

Liebe Eltern,

herzlich Willkommen bei der DLRG Rottweil! Um Ihnen und uns einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf des Schwimmkurses zu ermöglichen, möchten wir Sie bereits im Vorfeld über einige wichtige Aspekte und Abläufe informieren.

Organisation und Ablauf

Unser Schwimmtraining findet donnerstags im aquasol Rottweil von 17:30–18:15 Uhr sowie von 18:15–19:00 Uhr statt. In den Sommermonaten verlegen wir das Training ins Freibad. Während der Schulferien pausiert der Trainingsbetrieb.

Damit ein problemloser Ablauf gewährleistet ist, bitten wir darum, dass die Kinder bereits umgezogen und geduscht pünktlich zu Beginn der jeweiligen Trainingszeit am Beckenrand bereitstehen. Nach Trainingsende werden sie ebenfalls dort wieder verabschiedet.

Die Teilnahme am Training ist für Mitglieder der DLRG kostenfrei. Voraussetzung ist daher eine Mitgliedschaft in der DLRG Ortsgruppe Rottweil. Eine Schnupperstunde ist nach vorheriger Absprache mit den Trainerinnen und Trainern jederzeit möglich.

Unser Angebot umfasst drei Trainingsgruppen mit unterschiedlichen Anforderungsstufen. Die Einteilung erfolgt bei der Anmeldung entsprechend der individuellen Schwimmfähigkeiten Ihres Kindes und kann im weiteren Trainingsverlauf bei Bedarf angepasst werden.

Gruppe 1: Kinderschwimmtraining (17:30 – 18:15 Uhr) – ab Seepferdchen

Dieses Training richtet sich an Kinder ab 7 Jahren, die sich sicher im Schwimmerbecken bewegen und über grundlegende Schwimmkenntnisse verfügen. Der Schwerpunkt liegt auf der Stabilisierung der Schwimmtechnik, dem Ausbau der Ausdauer sowie der sicheren Orientierung im Wasser. Die Kinder festigen insbesondere das Brustschwimmen und werden schrittweise an neue technische und koordinative Anforderungen herangeführt. Zudem besteht die Möglichkeit, weitere Schwimmabzeichen zu erwerben. Die Gruppe bildet den Einstieg in das weiterführende Schwimmtraining und bereitet leistungsstärkere Kinder auf den Wechsel in Gruppe 2 vor.

Gruppe 2: Kinderschwimmtraining (17:30 - 18:15 Uhr) – ab Bronze

Diese Trainingsgruppe ist für Kinder ab 10 Jahren konzipiert, die bereits über eine gute Grundaussdauer verfügen und mehrere Bahnen ohne Unterbrechung schwimmen können. Im Mittelpunkt stehen die Verfeinerung der Schwimmtechniken, der gezielte Aufbau von Kondition sowie das sichere Beherrschen längerer Strecken. Neben dem Erwerb weiterer Schwimmabzeichen werden die Kinder zunehmend an anspruchsvollere Übungen herangeführt. Ziel ist es, sie leistungsbezogen und technisch auf das Jugendschwimmtraining vorzubereiten.

Gruppe 3 : Jugendschwimmtraining (18:15 – 19 Uhr) - ab Silber/ Vorbereitung Juniorretter

Das Jugendschwimmtraining richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren mit bereits fortgeschrittenen Schwimmfähigkeiten und dem Schwimmbzeichen Silber. Der Fokus liegt hier nicht mehr nur auf Technik und Ausdauer, sondern zunehmend auf Rettungsschwimmen, Verantwortung im Wasser und teamorientiertem Training. Die Jugendlichen werden gezielt auf den Erwerb des Juniorretters sowie auf weiterführende Rettungsschwimmbzeichen vorbereitet und an die Aufgaben im Wasserrettungsdienst herangeführt.

Gesundheit und Sicherheit

Um bei möglichen gesundheitlichen Problemen Ihres Kindes ausreichend informiert zu sein, bitten wir Sie, die beigefügte Selbsterklärung zum Gesundheitszustand auszufüllen und zum Schnuppertraining mitzubringen. Sollten Bedenken bestehen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die Teilnahme am Schwimmkurs einschränken könnten, bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt. Um Verletzungen vorzubeugen, sollte Ihr Kind vor dem Schwimmkurs jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass in der Schwimmhalle erhebliche Rutschgefahr besteht und deshalb auf schnelles Laufen verzichtet werden sollte.

Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Trainer erst mit dem Beginn des Trainings im Schwimmerbecken beginnt und nach Trainingsende beim Verlassen des Schwimmerbeckens endet.

Kontakt

Sollten Sie weitere Fragen zum Schwimmkurs haben, Anregungen vorbringen oder Probleme ansprechen, stehen ich Ihnen gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

E-Mail: schwimmen@rottweil.dlrg.de

Julia Leisner

Stv. Leiterin Ausbildung