

Montag 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
(im Variobecken)

Erwachsenenschwimmkurse

Um 1900 ertranken in Deutschland 7000-8000 Menschen, heute sind es etwa 500 pro Jahr. Die Zahlen steigen wieder. Die Zahl der Nichtschwimmer in Deutschland wird immer größer: Jeder vierte Deutsche über 14 Jahre kann nicht oder nur sehr schlecht schwimmen. Das kann gefährlich sein, denn die Fähigkeit zu schwimmen gibt auch im täglichen Leben Sicherheit, etwa auf Fähren, am Flussufer oder auf Brücken über Gewässern. Wer sich nicht mindestens 15 Minuten im Wasser vorwärts bewegen kann, ist kein sicherer Schwimmer. Viele überschätzen ihre Kräfte, die Zahl der tödlichen Unfälle häuft sich, vor allem unter älteren Menschen.

In möglichst ruhiger und entspannter Atmosphäre soll es den Erwachsenen ermöglicht werden, in vielen Formen positive Erfahrungen mit der Materie Wasser zu sammeln, das kühle Naß zu erleben und bestehende Ängste abzubauen. In kleinen Gruppen fassen die Kursteilnehmer Vertrauen zu dem nassen Element. Die größte Hemmschwelle ist für viele Wasserscheue die Berührung des Wassers mit den Schleimhäuten von Mund und Nase. Behutsame Tauchübungen, Arm- und Beinkoordination, schwereloses Gleiten und schließlich sogar Sprünge vom 3-Meter-Brett machen aus ihnen Schritt für Schritt echte Wasserratten.

Willkommen sind sowohl Nichtschwimmer, als auch Schwimmer, die ihre Schwimmtechnik verbessern wollen.

*Kosten (10 Termine): 80,- • - Mitglieder,
100,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiter: Wolfgang Vortmann

Freitag 16:30 bis 17.15 Uhr (bis 3 Jahre)

Babyschwimmen

Auswirkungen des Babyschwimmens auf das Kind

Das Neugeborene kennt das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib, deshalb wird es den Aufenthalt im Wasser in angenehmer Atmosphäre genießen. Regelmäßig durchgeführtes Babyschwimmen verhilft den Kindern häufig zu einem körperlichen und geistigen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen.

- Der Kreislauf wird angeregt.
- Die Muskeln werden gekräftigt.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Wassererfahrung wirkt sich positiv auf alle Organe aus, besonders auf die Atmung, sowie auch auf die Schlaf-Wach-Phasen.
- Durch die besondere Nähe wird die Mutter/Vater-Kind-Bindung gefestigt.
- Das Baby überwindet durch den erweiterten Bewegungsfreiraum, seine Hilflosigkeit und erfährt ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein.

Kosten (10 Termine): 50,- • - Mitglieder,
80,- • - Nichtmitglieder

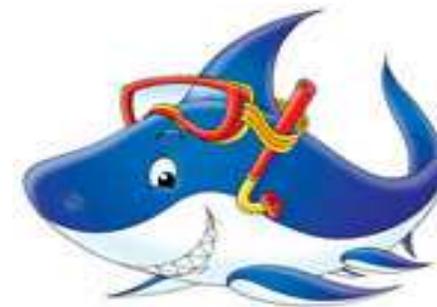
Übungsleiterinnen: B. Viethmeyer, Christina von der Heide



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e. V.

*Unsere Kursangebote
im Variobecken des Hasebades*

- **WASSERGEWÖHNUNG (AB 3 JAHRE)**
- **AUFBAUSCHWIMMGRUPPE**
- **BABYSCHWIMMEN**
- **ERWACHSENENSCHWIMMKURS**



bramsche.dlrg.de

Samstag 10:30 bis 11:30 Uhr

Wassergewöhnung ab 3 Jahre

Ziel der Wassergewöhnung ist es, Kinder spielerisch mit dem Element Wasser vertraut zu machen. Es macht Spaß sich im Element Wasser zu bewegen, nass zu werden und zu spielen. Den Kindern macht Spritzwasser nichts mehr aus. Sie können mit dem Kopf unter Wasser gehen, ohne Schwimmbrille und Augen auf. Gleitübungen und erste Vorübungen des Schwimmens sind Inhalt des Kurses

*Kosten (10 Termine): 55,- • - Mitglieder,
70,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiterin: Annika Hähnel



Samstag 14:00 bis 15:00 Uhr

Aufbauschwimmgruppe

Kinder, die das Seepferdchen erworben haben und möglichst schnell ihre Schwimmfähigkeit verbessern wollen, können an diesem Kurs teilnehmen. Ziel ist, auf den Erwerb des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze vorbereitet zu werden.

*Kosten (10 Termine): 55,- • - Mitglieder,
70,- • - Nichtmitglieder*

Übungsleiter: Bianca Viethmeyer

Unsere Bürozeiten

Montag	08:00 Uhr - 13:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Mittwoch	nicht besetzt
Donnerstag	08:00 Uhr - 13:00 Uhr
Freitag	08:00 Uhr - 13:00 Uhr

DLRG-OG Bramsche e.V.

Hasestr. 38, 49565 Bramsche
Tel. 05461-969265 oder 3450, Fax: 05461-969266
E-Mail: DLRG-Bramsche@osnnet.de
Bank: KSK Bersenbrück (BLZ 26551540) Knt-Nr.: 15903230



Anmeldung

Wassergewöhnung ab 3 Jahren
Aufbauschwimmgruppe
Aquafitness für Kinder + Jugendliche
Erwachsenenschwimmkurs

Name, Vorname

Strasse, Haus Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon Nr.

E-Mail

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.
Wer sich zu einem Kurs angemeldet hat und nicht teilnehmen kann, muss sich spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn schriftlich abmelden. Falls der Kurs schon begonnen hat, sind 20 Euro Stornogebühren und anteilige Kursgebühren fällig. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung**

Ich ermächtige die DLRG-Bramsche eV, den Teilnehmerbeitrag vom meinem Konto einzuziehen.

Bank: _____ BLZ: _____

Konto.-Nr. _____

Kontoinhaber: _____

Ort, Datum, Unterschrift