



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN



„Das Seepferdchen
reicht nicht aus. Erst mit dem
Schwimmabzeichen Bronze sind
Kinder sichere Schwimmer.“

Christian Piechuta,
Eau-Le

Schwimmenlernen
fängt unter der Dusche an.

Marco Krumsiek,
DLRG Ortsgruppe
Lemgo



INFO

www.eaule.de/schwimmenlernen
schwimmenlernen@lemgo.de

Eine gemeinsame Aktion von



Alte Hansestadt Lemgo



Stadtwerke Lemgo

ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

MACH
MIT!

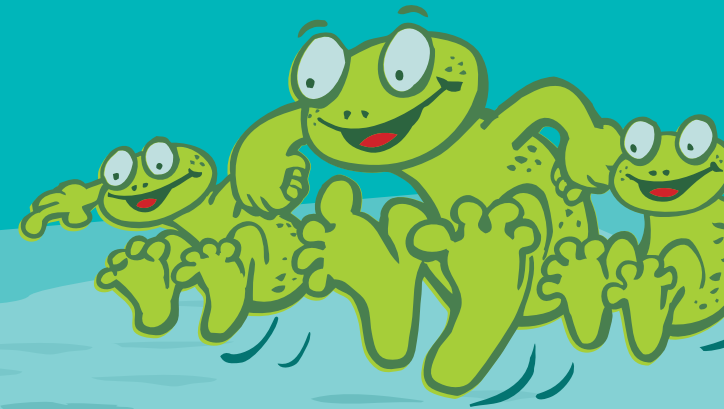


Illustration: Andi Wolff, Gestaltung: Emrich, biro-für-design.de

EIN LEBEN LANG SCHWIMMEN

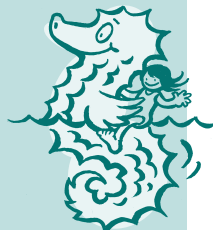
Schulschwimmen, Freibad, Urlaub am Meer – überall kommen Kinder mit dem Element Wasser in Berührung. Doch diese Angebote können sie nur wahrnehmen, wenn sie schwimmen können. Die Schwimmfähigkeit sichert jedoch nicht nur den Zugang zu vielen Angeboten, sie ist auch lebenswichtig und fördert die Gesundheit. Deshalb können Eltern gar nicht früh genug mit der Wassergewöhnung ihrer Kinder starten: Schon vor dem „Seepferdchen-Schwimmkurs“ benötigen Kinder die Unterstützung ihrer Eltern, um sich an das Element Wasser zu gewöhnen und sich angstfrei darin bewegen zu können. Und auch nach dem Kurs brauchen Kinder Übung, um sich zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern zu entwickeln.



0 Jahre Schwimmen im Fruchtwasser – ok, das muss man nicht lernen.



1 Jahr Babyschwimmen



6 Jahre Erster Schwimmkurs



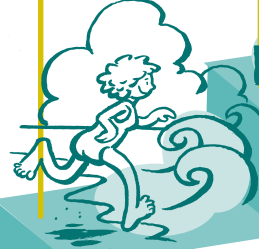
8 Jahre Schulschwimmen



11 Jahre Sommer im Freibad



28 Jahre Urlaub am Meer – Surfschein, Tauchen?



14 Jahre Klassenfahrt, Schulfreizeit an der See



45 Jahre Stärkung der Muskulatur durch Schwimmen.



80 Jahre Fit durch schonende Bewegung im Wasser

FIT & GESUND Schwimmen kräftigt die Muskulatur, fördert die Ausdauer, steigert die Leistungsfähigkeit, und stärkt das Immunsystem – bis ins hohe Alter.

ZU JEDEM ZEITPUNKT Schwimmen lernen ist keine Frage des Alters: Für jede Altersgruppe gibt es den geeigneten Schwimmkurs – vom Babyschwimmen bis zum Erwachsenen-Schwimmkurs.

BADEREGELN „Gehe nicht mit vollem Magen ins Wasser“ – diese Baderregel kennt jeder. Und die anderen neun? Die DLRG-Baderegeln erklären einfach das richtige Verhalten am und im Wasser.

SEEPFERDCHEN REICHT NICHT AUS Seepferdchen heißt nicht, dass ein Kind schwimmen kann. Die Schwimmfähigkeit wird erst mit dem Jugendschwimmabzeichen Bronze erworben.

WASSERGEWÖHNUNG Nur mit regelmäßigen Wassererfahrungen verlieren Kleinkinder die Scheu vor dem Wasser: Eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von Schwimmbewegungen.

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE Ob im Freibad, am Strand oder am See: Zusammen zu schwimmen und zu toben macht Spaß, fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Schwimmfähigkeit der Kinder.

SCHWIMMEN RETTET LEBEN Schwimmen ist überlebenswichtig: Es rettet nicht nur das eigene Leben, sondern auch das anderer.

