



## **Seepferdchen Schwimmkurse**

des Vereins für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade  
Stade, den 04.11.2025

Liebe Eltern, Ihr Kind wird im VfL Seepferdchen- Schwimmkurs die ersten Schwimmbewegungen erlernen. Es wird lernen, sich über- und unter Wasser in Bauch oder Rückenlage fortzubewegen, zu tauchen und ins Wasser zu springen. Auch die ersten Baderegeln werden vermittelt.

Als Grundlage sollte ihr Kind bereits an das Wasser gewöhnt sein und sich ohne Eltern im Bad wohl fühlen.

---

### **Vor Kursbeginn sollte Ihr Kind an das Wasser gewöhnt sein. Das bedeutet:**

- Wasser kann ohne Widerstand über den Kopf laufen.
- Ihr Kind kann mit dem Kopf ins Wasser ein- und auftauchen.
- Unter Wasser traut sich ihr Kind die Luft auszustupfen.
- Ohne Hilfe kann Ihr Kind aus dem Schwimmbecken steigen und traut sich vom Rand in das Wasser zu gelangen.

### **Einige Regeln und Abläufe sind, unter anderem für die Sicherheit, wichtig für Sie und Ihr Kind. Diese bitte unbedingt einhalten und mit Ihrem Kind vor dem Unterricht besprechen:**

- Ihr Kind kann mit der Übungsleiterin/dem Übungsleiter kommunizieren.
- Nicht mit vollem oder ganz leerem Magen zum Schwimmen kommen.
- Vor dem Schwimmen zur Toilette gehen.
- Während des Schwimmunterrichts keinen Schmuck (Anhänger, Ketten, etc.) tragen. Haare ab Schulterlänge sollen zusammengebunden sein.
- Die Schwimmkursbegleitung geht mit Ihrem Kind vor dem Unterricht duschen.
- Der Schwimmkurs findet in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern statt, ohne die Anwesenheit von Angehörigen.

Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Kind Spaß und Freude beim Erlernen der ersten Schwimmbewegungen hat und es eine gelungene Schwimmkursteilnahme wird.

→ Weitere Informationen und Tipps zum Thema Wassergewöhnung finden Sie auf der Internetseite der DLRG/Wassergewöhnung.