CHECK list

- 45 Minuten im kühlen Sportbecken- das schaffe ich!
- ich schwimme mit einer Schwimmnudel
- ich tauche den Kopf ins Wasser

AB DEM VOLLENDETEN 6. LEBENSJAHR

ANFÄNGER SCHWIMM KURS

am Beckenrand festhalten

Ich kann bereits folgende Übungen

mit der Schwimmnudel auf dem Rücken zu liegen, habe ich zumindest einmal ausprobiert

mit der Schwimmnudel schwimmen

den Kopf unter Wasser tauchen

WICHTIGE INFOS:

DER KURS FINDET IM TIEFEN SPORTBECKEN STATT, DIE WASSERTEMPERATUR IST ENTSPRECHEND KÜHL

SCHWIMM·CLUB Nadarajah