

# CHECK list

AB DEM  
VOLLENDETEN 6.  
LEBENSJAHR

- 45 Minuten im kühlen Sportbecken-  
das schaffe ich!
- ich schwimme OHNE Schwimmhilfe
- ich tauche den Kopf ins Wasser

# SCHWIMM KURS



FÜR FORTGESCHRITTENE



schwimmen ohne Schwimmhilfe



ich liege mit/ohne Hilfe in Rückenlage



ins Wasser springe ich gerne

Ich kann bereits  
folgende Übungen

**WICHTIGE INFOS:**  
DER KURS FINDET IM  
TIEFEN SPORTBECKEN  
STATT, DIE  
WASSERTEMPERATUR  
IST DEMENTSPRECHEND  
KÜHL



den Kopf unter Wasser tauchen-  
schaffe ich

