

Kurs - Info

Schwimmenlernen Erwachsene

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- 1. und 2. Stunde: Besonders behutsame Wassergewöhnung, Landbewegungsformen im Wasser, Angstbewältigung.
- ab 3. Stunde: Wasserbewältigung: Atmen, Gleiten. Füße kurzzeitig vom Boden, erste schwimmtechnische Übungen mit sicherem Halt an der Treppe/Beckenrand
- ab 4. Stunde: Technikübungen zum Brustschwimmen
- 5.-14. Stunde: Methodik: Brustbeinschlag, Armzug, Gesamtbewegung ohne Atmung, Atmung, Gesamtbewegung mit Atmung.
- Übungen und Spiele in der Gruppe: Laufen, Balanceübungen z. B. mit dem Schwimmbrett, Kraulbeinschlag mit Floß/Pool-Noodles, Springen und Laufen/Balancieren und Tauchen.
Variationen in Bauchlage und Rückenlage
- Beckenrand und Floß als Anreiz zum Greifen, Hochziehen, Tauchen nach dem Sitz/Stand vom Floß.

Weitere Infos/Literatur:

- Anfängerschwimmen (Wilke/rororo-Verlag)
- Wir alle sind Kinder des Wassers (ODENT, JOHNSON/Kösel-Verlag)

Programm

Jede Stunde

Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Vorschau auf die Themen der bevorstehenden Stunde (Schwerpunktthemen), Übungen und Spiele in Gruppen, Aktuelle Hinweise an die Eltern zu weiteren Veranstaltungen im EVK (Infoabende, Treff um 11, Konzerte, u.a.).

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung/Kennenlernen, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Individuelle Voraussetzungen, ggf. Erwartungshaltungsbogen, Abschlussrunde

Letzte Stunde

Letzte Stunde evtl. in einem öffentlichen Schwimmbad mit Tiefwasser („Seepferdchenprüfung“). Zusammenfassung, Auswertung, Kundenfragebogen.

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.