

## Informationsblatt zum Schwimmkurs Erwachsene

Stand 27.03.2023

Diese Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen, die sicher schwimmen lernen möchten.

### Arbeitsweise und Inhalte

- Inhalt der Schwimmkurse sind sowohl einfache als auch herausfordernde Übungen, durch die die Teilnehmer:innen mit Freude die Schwimmtechnik erlernen und eventuelle Wasserängste bewältigen lernen.
- Diverse Schwimmhilfen werden von uns am Anfang bewusst eingesetzt, um den Teilnehmer:innen ein sicheres Herantasten an das Element Wasser zu ermöglichen und ihnen die zum Erlernen der richtigen Schwimmtechnik erforderliche Sicherheit zu geben. Der Umfang der eingesetzten Schwimmhilfen wird mit dem Lernfortschritt reduziert, bis die Teilnehmer:innen sich ohne Hilfe sicher fühlen.
- Die Übungen umfassen das Schwimmen (vorwiegend Brustschwimmen), Springen, Tauchen, Atmen und Gleiten.
- Wir unterstützen eine individuell etwas unterschiedliche Arbeitsweise unserer Kursleiter und geben nur den Rahmen und grundlegende Regeln vor.
- Außerdem fördern wir die Qualifikation des Teams durch interne und externe Weiterbildungen.

### Verhaltensregeln

- Vor Betreten der Umkleide (bzw. Schwimmhalle) ziehen Sie bitte Ihre Straßenschuhe im Eingangsbereich aus. Bringen Sie bitte, sowohl aus hygienischen Gründen und auch, um der Unfallgefahr entgegenzuwirken, für Hallenkurse zwingend Badeschuhe mit.
- Bitte Wertsachen nicht unbeaufsichtigt in den Umkleideräumen lassen – wir können keine Haftung übernehmen!
- Es dürfen keine Glasflaschen mit in die Umkleide und ins Bad genommen werden!
- Im gesamten Gebäude außer der Cafeteria ist das Essen ausdrücklich verboten!
- Wir sehen es als selbstverständlich an, dass Sie vor Betreten des Schwimmbeckens gründlich mit Wasser und Seife duschen. Dies ist notwendig, um die Wasserverunreinigung zu vermeiden und den Chlorgehalt gering zu halten, und kann sehr gerne auch morgens zuhause erfolgen.
- Wir empfehlen Ihnen, die letzte Mahlzeit mindestens 1 Stunde vor Kursbeginn einzunehmen.

### Organisatorisches

- Die Gruppengröße beträgt bis zu 6 Teilnehmer:innen. Eine Kurseinheit dauert 40 min.
- Der Kursleiter sollte von Ihnen über eventuelle Krankheiten informiert werden, vor allem über chronische Krankheiten (z.B. Asthma, Epilepsie, hoher Blutdruck, regelmäßige Medikamenteneinnahme etc.).
- In der Asklepios-Klinik Falkenstein besteht im Gebäude außerhalb des Schwimmbades nach wie vor Maskenpflicht für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wir bitten diese unbedingt zu befolgen.
- In fortlaufenden Kursen gilt das Abonnementsystem. Der Kurs wird für 1 Monat gebucht und verlängert sich automatisch um 1 weiteren Monat, wenn er nicht 21 Tage vor dem Ablaufdatum gekündigt wird.
- Bis zu 5 versäumte Kurseinheiten während der gesamten Vertragslaufzeit (mehrere Monate) können von Ihnen bei Platzverfügbarkeit in anderen Kursterminen nachgeholt werden. Dazu bitte im Kundenaccount vor Start des Termins abmelden. Dann werden Ihnen verfügbare Plätze angezeigt.
- Sollten Sie nach der ersten Kursstunde den Kurs nicht weiterbelegen wollen, rufen Sie uns bitte unverzüglich an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Der Kurs kann bei Berechnung der ersten Stunde abgebrochen oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.
- Bei späterem Kursabbruch gilt: Sollten wir den Platz an einen anderen Teilnehmer vergeben können, besteht die Möglichkeit, Ihre Termine zu erstatten.
- **FiSch!-Büro: 0176-84 260 228, Mo-Fr (ohne Do) am besten zwischen 11-13 Uhr oder [info@fish.team](mailto:info@fish.team)**

### Eine Teilnahme ist aus den folgenden Gründen nicht möglich

- Bei starken Erkältungssymptomen ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Auch bei Ohren- sowie Augenentzündungen, Durchfall, ansteckenden Krankheiten, bei Fieber und bei offenen Wunden sollten Sie nicht teilnehmen.
- Außerdem sollte auf das Schwimmen verzichtet werden, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Bei Unsicherheiten bitte den Arzt fragen.