

## **28.10.2022 - ein besonderes Datum**

Der VdK Anfängerschwimmkurs hat begonnen

Der 28.10.2022 ist für den VdK ein besonderer Tag, der geplante Anfängerschwimmkurs hat begonnen.

Nach längerer Planung haben wir uns für das Köpfel Hallenbad entschieden. Dort stimmt einfach alles: das Nichtschwimmerbecken hat gleichbleibend angenehme Temperaturen, das Schwimmmeister-Team des Hallenbads ist sehr nett und stets hilfsbereit und war vor allem im Vorfeld sehr kooperativ und hat das VdK-Schwimmteam sehr unterstützt. Zudem ist das Nichtschwimmerbecken nicht überfüllt, sodass unser Schwimmkurs optimale Bedingungen vorfinden würde.

Das VdK Schwimmteam hat sich im Vorfeld für zwei Kurse mit jeweils maximal neun Kindern entschieden.

Nachdem alles organisiert war, wurden die beiden Kurse entsprechend publik gemacht. Dies geschah vorrangig über Mund-zu-Mund-Propaganda und über die Sozialen Medien. Dabei war die 2. Vorsitzende des TV Eppelheim Ilona Schumacher sehr aktiv und hat alle Hebel ihres großen, überregionalen Netzwerkes in Bewegung gesetzt.

Parallel hat der VdK Leimen die Leimener Kindergärten in allen Stadtteilen angeschrieben und über den Schwimmkurs informiert.

Aufgrund der aktuellen Situation und dem Mangel an Schwimmkursen, kann man sich vorstellen, dass innerhalb zwei Tage beide Schwimmkurse ausgebucht waren.

Nicht nur das VdK-Schwimmteam, sondern auch die Kinder und ihre Eltern fieberten dem Beginn des Schwimmkurses entgegen.

Und am 28.10.2022 war es dann soweit. Mit großer Vorfreude kamen die Kinder in Begleitung ihrer Eltern in das Köpfel Schwimmbad. In Empfang wurden sie im Foyer von unserem sehr erfahrenen Schwimmtrainer Tim Eipl. Tim ist trotz seines jungen Alters ein sehr erfahrener Schwimmtrainer und selbst langjähriger Leistungsschwimmer von der SG Poseidon Eppelheim und dem SV Nikar Heidelberg.

Tim begrüßte alle Kinder und Eltern und erklärte kurz den Ablauf. Nach dem Überreichen der 10er-Karten gingen alle Kinder in die Sammelumkleiden, um sich umziehen. Danach begleitete Tim die Kinder in die Schwimmhalle.

Lange wurde sich außerhalb des Beckens nicht aufgehalten. Tim ging nun recht schnell mit den Kindern ins angenehme warme Nass. Nachdem alle Kinder sich im Wasser akklimatisiert hatten, fassten sich die Kinder an den Händen und machten einen Kreis. Die Vorstellungsrunde aller Kinder

begann.

Aber natürlich muss man auch das Wasser begrüßen. Schließlich ist es ja Verbündeter und Trainingsgerät in einem.

Außerdem gibt es ja noch Poseidon, den Gott des Wassers und Meeres und der will ja wohlgestimmt werden.

Nun setzten sich alle Kinder auf die Treppenstufen im Wasser, um mit den Beinen und ausgestreckten Zehen Beinschläge auszuführen.

Fehlen darf bei einem Schwimmkurs eines nicht: die Poolnudel, welche jetzt zum Einsatz kam. Mit ausgestreckten Armen und nur mit kräftigen Beinschlägen wurde von den Treppenstufen aus an den anderen Beckenrand geschwommen.

Danach wurde die Poolnudel auf den Bauch gelegt und die Arme kamen ebenfalls zum Einsatz, nun folgten verschiedene Übungen mit der Poolnudel.

Selbstverständlich durften auch die Sprünge vom Beckenrand nicht fehlen, bei denen alle Kinder große Freude hatten.

Zum Abschluss wurde noch nach zahlreichen Ringen getaucht.

Am Ende des ersten Kurstages verabschiedeten sich die Kinder vom Wasser und von Poseidon.

Bevor alle wieder gemeinsam in die Sammelumkleide gingen, überreichte Tim ihnen zur Stärkung eine Capri Sonne und einen Müsli-Riegel.

Mit strahlenden Augen verabschiedeten sich die Kinder untereinander und gingen nach Hause und freuen sich auf den nächsten Freitag, wo es wieder weitergeht.