

Liebe Schwimmeltern,

vielen Dank für euer Interesse an einer Schwimmbildung beim Turnverein Münchberg.

Da einige von euch sicher noch nicht die Gelegenheit hatten, sich intensiver mit der Schwimmbildung beim TVM auseinanderzusetzen, hier noch einmal unsere Eckdaten:

Die Schwimmabteilung des TVM betreibt Schwimmsport. Darauf sind auch alle Ausbildungsabschnitte ausgerichtet. Dies bedeutet, dass es beim TVM keinen klar abgegrenzten Schwimmkurs wie beispielsweise bei anderen Organisationen gibt, sondern die Aktiven in eine Gruppenstruktur eingebunden werden.

Wir starten mit den [Seesternen](#) (Eltern Kind – Schwimmen, ab 3 Jahren) oder wahlweise mit den Tintenfischen (Erlernen der schwimmerischen Grundlagen). Sobald grundlegende Schwimmfähigkeiten (Einzusehen auf unserer Internetseite unter [Tintenfische](#)) erworben wurden, erfolgt der Aufstieg zu den [Fröschen](#). Dort werden dann die ersten Schwimmtechniken und auch das sichere Schwimmen längerer Strecken erlernt.

Die Seestern-Gruppe ist als Eltern-Kind-Schwimmen konzipiert, das als Lernziel in erster Linie Wassergewöhnung hat und noch nicht das Schwimmen selbst.

Ältere Kinder starten, auch wenn sie bereits im Besitz eines Seepferdchenabzeichens sind bei den Tintenfischen, um dort die noch vorhandenen Defizite aufzuarbeiten.

Dies bedeutet aber auch, dass wir unseren Nichtschwimmern mehr Zeit widmen, als es in einem normalen Schwimmkurs der Fall ist. Die Kinder schließen die Gruppe dann aber mit dem Können unterschiedlicher Bewegungsmuster in unterschiedlichen Schwimmlagen, Wasserlage und Wassergefühl ab. Wir arbeiten auf saubere Schwimmtechnik hin, damit in den nächsten Gruppen darauf aufgesetzt werden kann.

Dies bedeutet, dass ein Nichtschwimmertraining nicht nach einer festen Terminserie abgeschlossen ist und sehr oft eine ganze Saison (oder auch länger) in Anspruch nimmt.

Bei uns zählt Qualität vor Quantität und so sehen wir es lieber, wenn sich ein Schwimmer 10m ordentlich, anstatt 25m irgendwie im Wasser fortbewegen kann.

Am Ende arbeiten wir darauf hin, unsere Schwimmer zur Teilnahme an schwimmerischen Wettkämpfen zu motivieren, so dass sie während ihrer Schwimmkarriere in den vollen Genuss der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte des Schwimmsports gelangen (siehe nächste Seite).

Voraussetzung für eine Teilnahme an unserem Training:

1. Eine Mitgliedschaft im TVM für mind. ein Jahr (Mitgliedsantrag [hier](#))
2. Eine unterschriebene DSGVO, damit wir Ihre Daten aufnehmen dürfen (einzusehen [hier](#), wird aber auch zum ersten Termin ausgehändigt)
3. Gesundheitserklärung und Einverständnis zum Nichtschwimmertraining (einzusehen [hier](#) wird aber auch zum ersten Termin ausgehändigt)

Selbstverständlich dürft ihr auch erst mal bei uns reinschnuppern, bevor ihr euch endgültig für eine Teilnahme entscheidet.

Bitte tretet dann auch unserer WhatsApp Gruppe bei. Die Anleitung dazu findet ihr [hier](#).

Für die **Tintenfische** findet das Training jeden Samstag im Münchberger Hallenbad von 17-17:45 Uhr statt. Wir treffen uns 15min vor Trainingsbeginn im Vorraum des Hallenbades.

Die **Seesterne** trainieren jeden Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr im Schulschwimmbad in Zell (Fritz-Müller Str. 4). Wir treffen uns auch hier 15min vor Beginn am großen Parkplatz an der Schule.

Wir freuen uns auf euch!

Viele Grüße
Euer Trainerteam

Die Auswirkungen des Sportschwimmens auf die gesundheitliche Entwicklung von Kindern

Sportschwimmen ist eine der vielseitigsten und effektivsten Sportarten, die Kindern zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Sowohl die physische als auch die psychische Entwicklung profitieren erheblich von regelmäßiger Teilnahme am Schwimmsport.

Physische Auswirkungen:

1. Körperliche Fitness: Schwimmen ist ein ganzheitliches Training, das nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Es fördert die Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Kinder, die regelmäßig schwimmen, entwickeln eine bessere Körperhaltung und Koordination.

2. Herz-Kreislauf-Gesundheit: Durch das Schwimmtraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Ausdauer wird verbessert, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers führt. Dies ist besonders wichtig während der Wachstumsphase von Kindern.

3. Gewichtskontrolle: In einer Zeit, in der Übergewicht bei Kindern ein zunehmendes Problem darstellt, kann Schwimmen helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Es ist eine kalorienverbrennende Aktivität, die gleichzeitig sehr gelenkschonend ist.

4. Entwicklung motorischer Fähigkeiten: Schwimmen fördert die motorischen Fähigkeiten und das Gleichgewicht. Kinder lernen, ihre Bewegungen im Wasser zu koordinieren, was sich positiv auf ihre allgemeine motorische Entwicklung auswirkt.

5. Äußerst geringes Verletzungsrisiko: Da es beim Schwimmsport zu keiner körperlichen Interaktion kommt ist das Verletzungsrisiko durch Fremdeinwirkung nahezu ausgeschlossen.

6. Rauchen und Sportschwimmen: Rauchen und Sportschwimmen stehen im starken Widerspruch zueinander. Rauchen mindert die Lungenfunktion, reduziert die Leistungsfähigkeit und verlängert die Regenerationszeit. All dies ist beim Schwimmen jedoch enorm wichtig. Somit kann Sportschwimmen als gute Prävention gegen das Rauchen angesehen werden.

Psychische Auswirkungen:

1. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl: Das Erlernen von Schwimmtechniken und das Überwinden von Herausforderungen im Wasser stärken das Selbstbewusstsein der Kinder. Das Gefühl, eine neue Fähigkeit zu meistern, trägt zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls bei. Der Erfolg bei Wettkämpfen und die Bestätigung der Leistungen durch Eltern und Trainer stärken zusätzlich das Selbstbewusstsein und fördern die Fähigkeit erfolgreich Stresssituationen zu bewältigen.

2. Stressabbau: Schwimmen hat eine beruhigende Wirkung und kann helfen, Stress und Ängste abzubauen. Die rhythmischen Bewegungen und das Eintauchen ins Wasser fördern die Entspannung und verbessern das Gefühl für den eigenen Körper.

3. Soziale Interaktion: In Schwimmgruppen oder -mannschaften haben Kinder die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Teamgeist zu entwickeln. Diese sozialen Interaktionen sind wichtig für die emotionale Entwicklung und das Lernen von Teamarbeit.

4. Disziplin und Zielorientierung: Der Sport lehrt Kinder Disziplin und die Bedeutung von Zielen. Regelmäßiges Training und die Vorbereitung auf Wettkämpfe fördern eine zielgerichtete Einstellung, die auch in anderen Lebensbereichen von Vorteil ist.

Fazit:

Insgesamt hat Sportschwimmen eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die gesundheitliche Entwicklung von Kindern. Es fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Durch die Kombination aus Bewegung, sozialer Interaktion und dem Erlernen neuer Fähigkeiten trägt Schwimmen entscheidend zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern bei. Dies gilt sowohl für körperliche als auch psychische Aspekte der Gesundheit.