

# ÜLAS 1.0

## LSN-ÜBUNGSLEITER/IN-ANFÄNGERSCHWIMMEN



Crashkurs zum Erlangen von Fähigkeiten in der Anfängerschwimmausbildung

### VORAUSSETZUNGEN:

- keine Vorkenntnisse notwendig
- mindestens 14 Jahre alt
- Vereinsmitglied
- schwimminteressiert



### VORTEILE:

- Der LSN stellt Referent:innen zur Verfügung
- kompakter Crashkurs mit den wichtigsten Inhalten des Anfängerschwimmens
- erste Einblicke in die möglichen Aufgabengebiete des Anfängerschwimmens
- Erleichterung des Einstiegs in die Trainerlizenzierung
- Erhalt eines Zertifikats (nach erfolgreicher Teilnahme)

### AUSBILDUNGSMATERIAL:

- Wassergewöhnung und geeignete Spielformen
- Wasserbewältigung und geeignete Spielformen
- Richtig Schwimmen können: Erstschwimmart
- Die 7 Grundfertigkeiten des Schwimmens
- (Mini-) Schwimmabzeichen
- Theorie Rettungsschwimmen
- Praxis Rettungsschwimmen
- Praxis Wassergewöhnung
- Praxis Wasserbewältigung
- Praxis Spielformen

### KOSTEN:

Für den gastgebenden Verein:

- Kurs-Lizenz-Kosten: 150€
- Honorar und die Fahrtkosten des LSN-Referententeams 350€/Tag

- anfallende Raum- und Wasserkosten
- Der gastgebende Verein kann zur Kostendeckung entscheiden, ob eine Gebühr pro TN erhoben wird.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei uns melden:



Dennis Yaghobi  
[dennis.yaghobi@lsn-info.de](mailto:dennis.yaghobi@lsn-info.de)  
0511/260929 13

Im Förderzeitraum **15.03.-31.12.2024** werden die ÜLAS-Crashkurse vom Land Niedersachsen mit der „**Schwimminitiative Niedersachsen**“ vollständig gefördert!