



Beschreibung Schwimmkurs der ASSG:

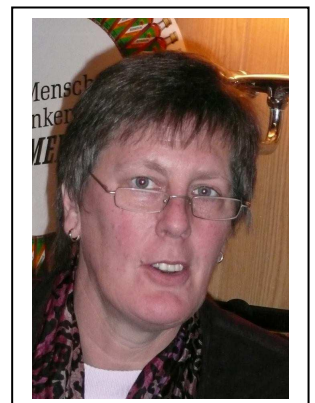
Durch die Problematik, dass viele Kinder mit dem Element Wasser überhaupt nicht mehr vertraut sind, geht ihnen ein großer Teil dieses Körpergefühls und das Vertrauen, sich in ungewohnten Elementen zu bewegen verloren.

Das Ziel des Kurses ist es daher, die Kinder mit Freude ans Wasser heranzuführen, damit sie sich immer sicherer darin aufhalten und es mit all seinen positiven Eigenschaften nutzen können. Es sollen Ängste abgebaut und Selbstvertrauen geschaffen werden. Die Kinder lernen einen sicheren und bewussten Umgang im Wasser. Mit Atem-, Tauch- und Schwimmübungen sowie verschiedenen Übungsgeräten wie Poolnudeln, Brettchen und Flossen werden die Kinder an das Schwimmen herangeführt. Über Übungen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung wird die erste Schwimmtechnik, das Kraulschwimmen erlernt. Wer alles schafft, kann am Ende des Kurses stolzer Besitzer eines Seepferdchenabzeichens werden. Natürlich kommt das Spielen im Wasser nicht zu kurz.

Kurz Vita der Trainer:

Heike Hundshagen

- Geb. 1961, verheiratet, zwei erwachsene Söhne.
- Leistungsschwimmerin beim SV Hagen von 1894
- 1978 dritte bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften im Schwimmen über 200 m Brust.
- Wasserballspielerin beim Hohenlimburger SV
 - 7 mal Deutscher Meister mit der Mannschaft
 - 48-mal in die Deutsche Wasserball Nationalmannschaft berufen
 - Teilnahme Welt- und Europameisterschaften



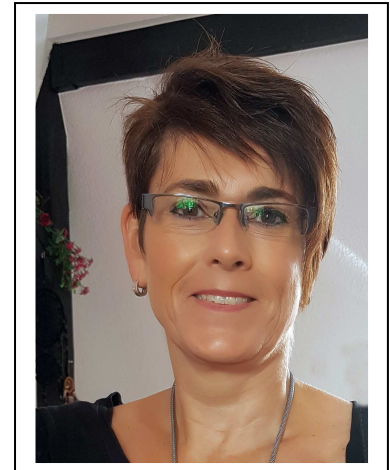
Sportliche Ausbildung:

- Übungsleiter „Seepferdchen Ausbildung“ bis hin zum Trainer Leistungssport.
- Unterstützung von zwei Grundschulen beim Erteilen von Schwimmunterricht.
- Seit 13 Jahren Leiterin mehrere Aqua Fitnesskurse im Flach- und Tiefwasser als Trainer B-Prävention.



Petra Hocks-Rabe:

- Geb. 1963, verheiratet, zwei erwachsene Töchter
- Beruf: Architektin
- Schwimmen beim Hohenlimburger SV
- Handballtorwart Landesliga TSV Selbecke
- Wasserballspielerin beim Hohenlimburger SV
 - 10 mal Deutscher Meister mit der Mannschaft
 - Bundesliga und Pokalteilnahmen
 - 75-mal in die Deutsche Wasserball Nationalmannschaft berufen
 - Teilnahme Welt- und Europameisterschaften
 - Teilnahme als Master bei Welt- und Europameisterschaften
 - 2-facher Europameister Wasserball-Masters
 - 18 mal Deutscher Meister mit den Jugendmannschaften



Sportliche Ausbildung:

- C- und B- Lizenz Trainer Wasserball
- Trainerin der A- und B-Jugend des HSV (über 15 Jahre)

Ehrenamtliche Tätigkeit bei der Aktion Sport statt Gewalt e.V. (Geschäftsführung und Trainer)