

„Natare“ bietet Kurse für Kids ab vier Jahren an - Schwimm:

# (Über-)Lebenswichtig für Kinder

**Dieburg** ■ Sommerzeit - Badezeit. Ob im Urlaub oder zu Hause: Schwimmen gehen ist angesagt - wenn man es kann. In den letzten Jahren nimmt allerdings die Zahl der Badeunfälle von Kindern wieder zu. Darum ist Schwimmenlernen wichtig - und zwar so früh wie möglich. Aber schwimmen ist nicht nur überlebenswichtig, sondern gesund und wichtig für die kindliche Entwicklung. Es unterstützt die Unabhängigkeit und stärkt Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein.

Deshalb bietet die Schwimmschule „Natare“ im Dieburger Trainingsbad Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren an.

„Selbst wenn ein Kind auf Grund der unterschiedlichen motorischen Entwicklung in diesem Alter nach einem Schwimmkurs noch nicht das technisch einwandfreie Schwimmen erlernt hat, Grundlagen sind gelegt und eine gewisse Wassersicherheit ist erlangt“, meint Steffi Konrad.

Ihre Kenntnisse haben die beiden Inhaberinnen der Schule, Anja Stückrat und Steffi Konrad, durch ihr Sportstudium, Qualifikationen zur Rückenschul-



Steffi Konrad von der Schwimmschule „Natare“ beim spielerischen Training.

Foto: p

Präventions- und Rehabilitations-Sport-Leiterin und Aquafit-Instruktorin, sowie Trainer-Lizenzen im Schwimmsport erworben. Beide können auch selbst auf eine leistungssportliche Karriere zurückblicken, Anja Stückrath gehörte von 1988 bis 1994 sogar der Deutschen Nationalmannschaft an und kann auf internationale Erfolge zurückblicken.

Das Angebot der Schwimmschule ist vielfältig: Bei Natare lernen Kinder wie Erwachsene das Schwimmen, Erlernen und Verbessern ihre

Kraultechnik oder bereiten sich in speziellen Schwimmtrainings-Stunden auf einen Triathlon oder sogar den Ironman vor.

Auch nach Verletzungen oder bei bestehenden Beschwerden bietet das Element Wasser hervorragende Möglichkeiten, um wieder fit zu werden.

In Dieburg starten die Kurse ab 5. September und 7. November.

Geschwommen wird immer am mittwochnachmittags: Um 14 Uhr findet ein Anfängerkurs (ab vier Jahren) statt, im Anschluss um 15 Uhr ein

weiterführender Aufbaukurs.

Die Kurse umfassen acht Unterrichtseinheiten, die Gebühr beträgt 95 Euro. Die Teilnahme ist auf acht Kinder begrenzt.

Am Dienstagabend um 21 Uhr ist Zeit für die Erwachsenen: In dem Technik- und Ausdauertraining für Triathleten und Freizeitschwimmer geht es vorrangig um die Verbesserung der Kraultechnik und effektives Schwimmtraining.

Anmeldungen sind online unter [ww.natare.de](http://ww.natare.de) oder ☎ unter 06104/665088 möglich.