

## تعلم السباحة// الجزء الأول

دعوة للتعود والتأقلم على المياه, دورة التعليم المتكامل للسباحة مع التركيز الرئيسي على الدعم الفردي, دورة عطلة الخريف 2023.

**ما هذه الدورة؟** نحن نقدم القواعد الأساسية لتعلم السباحة والتدريب على التنفس الصحيح أثناء السباحة, الغوص, القفز, الطفو و العوم في الماء.

**متى؟** 10 دورات، مدة كل منها 120 دقيقة, تقام في المسبح التعليمي في قاعة نيبتون للسباحة, التواريخ المتوقعة:

09.-15.10. / 18. و 19.11./ 25. و 26.11.

**التكاليف؟** هذه الدورة مجانية. نود أن نشكر المساهمين في دعم و تمويل هذه الدورة.

**من يستطيع الاشتراك؟** جميع الاطفال و الشباب ابتداء من عمر 12 سنة.

**ما الذي يجب معرفته أيضا؟**

سيتم توضيح أوقات التدريب بالتشاور مع مواعيد فتح قاعة سباحة نبتون. لهذا ننظم أنفسنا ضمن مجموعة واتساب. يرجى إعلامنا برقم هاتفك إذا كنت مهتمًا.

**هل يجب علي دائمًا الحضور إلى كل دورة؟**

بما أن الأساليب تعتمد على بعضها البعض، فأنت ملزم بالمشاركة في جميع مواعيد الدورة. وهذا أمر ضروري لأنه بخلاف ذلك لا يمكننا ضمان نجاح التعلم. ومع ذلك، يعد هذا النجاح التعليمي ضروريًا للغاية إذا كنت ترغب في المشاركة في دورة السباحة التي يدعمها البرنامج الخاص بنا: وبالتالي فإن دورة التأقلم على المياه هي الأساس للمشاركة في دورة السباحة اللاحقة.

**ما الذي يجب احضاره معكم اثناء الدورة؟**

أنت بحاجة إلى ملابس سباحة مناسبة للبقاء في المسبح؛ شورت السباحة، بدلة السباحة، البوركيني، الخ. إذا كانت هذه مشكلة بالنسبة لك، فيرجى التحدث إلينا وسنجد حلاً معًا. يرجى أيضًا إحضار وجبة غداء وماء. إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا، فنحن بحاجة إلى تعبئة استمارة مع ولي الأمر قبل بدء الدورة. بدون هذا لا يمكنك المشاركة.

للمزيد من الاسئلة أو التسجيل في الدورة يسعدنا مساعدتكم:

Stephan Kurth/ Soziale Bildung e.V.

[s.kurth@soziale-bildung.org](mailto:s.kurth@soziale-bildung.org) 0049 176 47699269

