



شنا را یاد بگیرید قسمت 1
دعوت به عادت به آب و کنار آمدن با آن
دوره آموزشی یکپارچه شنا با تمرکز بر پشتیبانی فردی دوره تعطیلات پاییز 2023

این چیه؟ اصول شنا را یاد می گیریم و تمرین تنفس، غواصی، پریدن، شناوری، شناور شدن و ماندن در آب را انجام می دهیم.

چه زمانی؟ 10 دوره آموزشی، هر کدام 120 دقیقه، دوره ها پس از مشاوره با زمان های باز در استخر شنای نپتون، خیابان Kopernikus، تاریخ های مورد انتظار: 9 تا 15 اکتبر. / 18 و 19 نوامبر / 25 و 26 نوامبر
هزینه؟ پیشنهاد رایگان است. مایلیم از برنامه DKJS FIT FORWARD تشکر کنیم.

برای چه کسی؟ این پیشنهاد برای همه کودکان و نوجوانان 12 سال به بالا است

چه چیز دیگری باید بدانم؟ زمان دقیق اجرا با مشورت زمان باز استخر نپتون مشخص خواهد شد. برای این ما یک گروه WhatsApp باز می کنیم. لطفا در این صورت شماره تلفن خود را به ما اطلاع دهید.

آیا همیشه باید به هر دوره ای بیایم؟ از آنجایی که روش ها بر روی یکدیگر تشکیل می شوند، با شرکت در آن، خود را متعهد به شرکت در همه دوره ها می کنید. این ضروری است زیرا در غیر این صورت نمی توانیم موفقیت یادگیری را تضمین کنیم. با این حال، اگر می خواهید در دوره شنای زیر که توسط برنامه FIT Forward ما پشتیبانی می شود، شرکت کنید، این موفقیت یادگیری کاملاً ضروری است، به هر دوره ای بیایید.

چی باید بیارم؟

برای ماندن در منطقه شنا به لباس شنا / لباس شنای مناسب نیاز دارید. لباس شنا، بورکینی و غیره. اگر این مشکل برای شماست، لطفاً با ما صحبت کنید تا با هم راه حلی پیدا کنیم. لطفاً یک ناهار بسته بندی شده و آب به همراه داشته باشید. اگر زیر 18 سال دارید، قبل از شروع پروژه به فرم تکمیل شده والدین نیاز داریم. بدون این شما نمی توانید شرکت کنید.

ما خوشحالیم که در مورد هرگونه سوال یا ثبت نام به شما کمک کنیم

Stephan Kurth/ Soziale Bildung e.V.
s.kurth@soziale-bildung.org
0049 176 47699269



Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

