**FERIENPROGRAMM**

**in den Herbstferien**



**Schwimmwoche**

Zeitraum: Dienstag – Freitag (04.10. – 07.10.2022 – 1. Woche)

Täglich: 09.00 – 15.00 Uhr

Ort: Realschule Am Oberen Schloss: B203

+ außerschulische Lernorte

Pause: täglich 1 Std. gemeinsame Mittagspause

Verpflegung: kann mitgebracht oder eingekauft werden

Kosten: keine

Betreuerinnen: Fr. Bohne, Hr. Müller

*Du hast noch kein Seepferdchen? Dann auf ins kühle Nass!*

*In der ersten Ferienwoche gehen wir täglich ins Schwimmbad und üben noch einmal die Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken intensiv.*

*Nach einer Pause geht es an Land weiter mit einer Belohnung im Eiscafe, einer Schnitzeljagd, Bälle schlagen auf dem Minigolfplatz und und und :)*

*Das braucht ihr unbedingt: eine Badehose oder einen Badeanzug/Bikini/Burkini, ein Haargummi bei langen Haaren, ein Handtuch, Badeschlappen, Shampoo und etwas zu Trinken & zu Essen, ein Busticket (wenn vorhanden).*

| Uhrzeit | Dienstag, 04.10. | Mittwoch, 05.10.  | Donnerstag, 06.10. | Freitag, 07.10. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 09.00-11.30  | Treffpunkt: Schule, dann ab ins BadSchwimmbad:* Leistungsstände prüfen, ggf. Einteilung in Kleingruppen
* Übungen zur Körperspannung
* Brust: Beinschlag, Armzug und ganze Lage
* Kraul-Beine
 | Treffpunkt: Schule, dann ab ins BadSchwimmbad:- Übungen zur  Körperspannung* Brust ganze Lage
* Kraul Beine und Arme
* Rücken
* Tauchspiele
 | Treffpunk: Schule, dann ab ins BadSchwimmbad:- Brust ganze Lage- Brust Atmung- Kraul gL* Rücken gL
 | Treffpunkt: Schule, dann ab ins BadSchwimmbad:- Brust ganze  Lage mit  Atmung- Rücken- Kraul- kleine Spiele- ggf. Abnahme  Abzeichen |
| 11.30-12.30 | Mittagspause | Mittagspause  | Mittagspause  | Mittagspause |
| 12.30-13.40 | Eis essen | Glasmalerei mit eigenen Motiven | Schnitzeljagd in der Oberstadt | Minigolf  |
| 13.40-14.00 | Pause | Pause | Schnitzeljagd | Minigolf  |
| 13.30-15.00 | Kleine Spiele im Schlosspark und auf dem Spielplatz | Glasmalerei | Schnitzeljagd | Minigolf,Ausklingen der Ferienwoche in der Schule; kurze Feedbackrunde |

**Krankmeldungen bis 09.00 Uhr** unter: Tel. Betreuungsraum: **0271 – 40 57 98 33**

oder per Email an: **j.bohne@ros-siegen.com**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

***Bitte umgehend bei der Klassenleitung unterschrieben abgeben. Danke.***

Hiermit melde ich meine Tochter/ meinen Sohn **verbindlich** zum Ferienprogramm

**Schwimmwoche** an.

**Ein Zurücktreten von der Anmeldung ist danach nicht mehr möglich.**

Bei den Ferienprogrammen werden zum Teil Fotos und Videos angefertigt. Dies geht selbstverständlich nur, wenn hierfür eine Einwilligung vorliegt.Die Einwilligung ist freiwillig. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen keine Nachteile.

|  |
| --- |
| **Hiermit willige ich/ willigen wir in die Anfertigung und Veröffentlichung von Fotos und Videoaufzeichnungen unserer Tochter/ unseres Sohnes ein:** ***Bitte ankreuzen!*** ☐ JA ☐ NEIN  |

Nachname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefonnr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_\_­­­­­­\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ort, Datum Unterschrift Eltern / Erziehungsberechtigte