



## UJUMISKOOLI KEVADINE UJUMISKURSUS 2025

Keila Tervisekeskuses 12.02.-28.05.2025

### OOTAME LAPSI UJUMISKURSUSELE!

Kutsume 4-7 - aastaseid lapsi osalema ujumiskooli kevadisel ujumiskursusel!

#### EESMÄRK

Kursuse eesmärk on suurendada laste enesekindlust vees, arendada ujumisoskust ning muuta nad suveks veesõbralikeks ja osavateks ujujateks. Allpool leiad täpsema kursuse treeningprogrammi vastavalt vanuserühmale.

#### GRUPID JA TREENINGAJAD

**GRUPP I** – Algajad (6–7 a) – suur bassein

**Kolmapäeviti kell 17:00–17:30**

**GRUPP II** – Algajad (6–7 a) – suur bassein

**Kolmapäeviti kell 17:30–18:00**

**GRUPP III** – Algajad (4–5 a) – väike bassein

**Kolmapäeviti kell 18:00–18:30**

**GRUPP IV** – Algajad (4–5 a) – väike bassein

**Kolmapäeviti kell 18:30-19:00**

## TREENINGUPROGRAMM

Kursus kestab **16 treeningut**, mis on jagatud **neljaks mooduliks**. Iga mooduli lõpus toimub väike test, et hinnata laste edusamme ning anda tagasisidet vanematele.

Üks moodul kestab **4 nädalat** (ehk **4 treeningut**).

### GRUPP II ja III (6–7 a)

✓ **I moodul:** Laps oskab sukelduda, tuua vee alt mänguasju ning hõljuda veepinnal nii kõhuli kui ka selili.

✓ **II moodul:** Laps õpib libisema noole asend kõhuli ja selili.

✓ **III moodul:** Laps oskab ujuda jalgu kõhuli ja selili

✓ **IV moodul:** Laps suudab ujuda 25 meetrit ilma abivahenditeta.

### GRUPP I (4–5 a)

✓ **I moodul:** Laps tunneb end vees enesekindlalt. Suudab vees kõndida, joosta, hüpata. Oskab puhuda mulle ja julgeb nägu vette panna.

✓ **II moodul:** Laps oskab vee all edasi liikuda ja oma hingamist kontrollida.

✓ **III moodul:** Laps oskab hõljuda veepinnal nii kõhuli kui selili.

✓ **IV moodul:** Laps oskab vees libiseda nii vee peal kui vee all.

**Ootame aktiivset osavõttu:** Soovitame tunde mitte vahele jätta, et saavutada maksimaalne areng ja seatud eesmärgid. Iga tund on oluline ja aitab teil samm-sammult edasi liikuda.

## REGISTREERIMINE

Registreerimiseks palume täita **Google Formsi** registreerimisvormi. Seni, kuni vorm on avatud, saavad kõik huvilised end kursusele kirja panna.

**Google Formsi** registreerimisvormi: <https://forms.gle/FRMy83u3q3mNADVQ8>

📌 Registreerunutele saadame kinnituskirja esimesel võimalusel.

📌 Kohtade arv on piiratud, et tagada individuaalne lähenemine – **kes ees, see sees!**

📌 Peale registreerimist arvestame teie osalusega.

## OSALUSTASU

16-korrane ujumiskursuse osalustasu on **190€** ning maksmine toimub kahes osas:

- **95€ esimene makse kursuse alguses 8 korra eest.**
- **95€ teine makse kursuse teises pooles enne järgmise 8 korra algust.**

**Oluline:** Arve esitame vastavalt perioodile. Palume tasuda maksed õigeaegselt, et tagada sujuv osalemine kogu kursuse vältel. Õigeaegne tasumine aitab meil pakkuda teile parimat võimalikku treeningkogemust.

**! Tagasimakseid ei tehta:** Makstud osalustasu ei ole tagastatav, seega soovime kursusest aktiivselt osa võtta, et saada maksimaalne kasu igast tunnist.

Kui teil on küsimusi või vajate abi, võtke meiega julgelt ühendust. Ootame teid rõõmuga kursusele!

## TREENINGUTE ASUKOHT

- 📍 **Keila Tervisekeskus**
- 📍 Paldiski mnt 17, Keila, Harjumaa
- ☎️ Telefon: **673 7637**

## LISAINFORMATSIOON

- ✉️ **Treener:** Liise Lotte Elmi
- ✉️ **E-mail:** [liiselotteelmi@gmail.com](mailto:liiselotteelmi@gmail.com)
- ☎️ **Telefon:** +372 507 2461

✉️ **Üldinfo:** [info@seiujumiskool.ee](mailto:info@seiujumiskool.ee)

**KOHTUMISENI TRENNIS!** 😊

