

# Inhalt

Was beabsichtigt das Büchlein? .....	6
Ablaufplan .....	7
Wassergewöhnung (LTZ 1) .....	10
Wasserbewältigung (LTZ 2) .....	24
Fortbewegung im Wasser (LTZ 3).....	54
Was kommt danach? .....	74
Schwimmsportliche Möglichkeiten für die persönliche Entscheidung/Zielsetzung.....	75
Schwimmsportliche Verbände und ISL-Format zwecks Auskünften .....	77
Literatur .....	78
Anhang.....	79