

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