



## Merkblatt für die Teilnahme am Babyschwimmkurs

### Durchführung :

- Das Babyschwimmen wird in der Schwimmhalle Riesa (Warmwasserbecken, Edelstahlbecken, Wickelraum, geprüfte Wasserqualität) durchgeführt.
- Der Kurs findet mit max. 12 Babys mit einer Begleitperson zu je 8 Einheiten im Wasser statt
- Ein Kurs umfasst je 40 Min Wasserzeit im Zeitraum von 60 min (Umkleidezeit)
- Bei entschuldigtem Ausfall (20 h vor Kursbeginn) kann die Kursstunde online durch Buchung eines freien Kurses nachgeholt werden.
- Der Kurs wird Stunde für Stunde aufgebaut, so dass eine fortlaufende Teilnahme möglich gemacht werden sollte.

### Für die Schwimmhalle:

Bitte bringen Sie zum Kurs folgendes mit:

- Babybadetuch als Wickelunterlage
- 2 große Handtücher, evtl. auch Babybademantel für den Weg zum Becken
- Aqua Slip oder **Badehose**
- Duschbad/ Pflegemittel/ Ohrenstäbchen/ Zellstofftaschentücher
- Windeln, Wechselbekleidung
- evtl. Nahrung, vor allem ein volles Trinkfläschchen in bruch sicheren Behältnissen!
- persönliche Badekleidung (zu Hause bereits ankleiden), Badeschuhe

Die Besucher müssen in der Schwimmhalle immer Badeschuhe anziehen! Das Fotografieren vom eigenen Kind ist erlaubt. Videoaufnahmen sind nur nach Absprache mit der Kursleiterin gestattet.

Der Einlass erfolgt früh erst ab 8:45 Uhr (für den ersten Frühkurs)

Der Wickelraum befindet sich links oberhalb der Treppe. Bitte betreten Sie den ersten Raum (Vorraum) und legen Sie Straßenbekleidung, Schuhe, Kinderwagen oder Autokindersitz dort ab. Dann betreten Sie den zweiten Wickelraum in Badeschuhen und ziehen sich dort um.

Hinweis: Im Wickelraum bitte immer die Wickelunterlage abräumen.

Die Männer gehen bitte in den offiziellen Wickelraum der Schwimmhalle.

Kommen Sie dann zum Warmbecken! Duschen befinden sich vorm Warmbecken. Hinweis: Bitte üben Sie zu Hause das Duschen mit dem Baby. Die Wassertemperatur beträgt ab 28°C bis 35 °C!

**Bitte finden Sie sich immer 5 Minuten eher am Beckenrand ein.**

### Pinguinkurs:

Im Pinguinkurs lernen wir Haltegriffe, fördern das Selbstvertrauen, die Grobmotorik und die Wassersicherheit.

### Königspinguinkurs:

Im Königspinguinkurs trainieren wir das freie Schwimmen mit Schwimmflügeln, rutschen, klettern und üben die Balance sowie das Gleichgewicht.

Die AOK plus bezahlt den Schwimmkurs nach dem Konzept „Junge Familie“, dafür erhalten Sie den Gutschein „Entspannte und gesunde Pinguine an Land und im Wasser“ in ihrer AOK-Filiale.

Die nicht AOK Teilnehmer überweisen vor Kursbeginn Bitte 90 € auf das u.a. Konto.

#### Landkurse (Ort: Hebammenpraxis Strochenmühle):

##### Für die Landkurse:

„Gesunde Ernährung“ a 45 min

In diesem Kurs erlernen Sie die Einführung der Beikost, die gesunde Ernährung bis zum zweiten Lebensjahr nach der Studie „Die ersten 1000 Tage“.

- Bringen Sie bitte ein geputztes und gewaschenes Stück Obst oder Gemüse, eine Babydecke und eine Baumwollwindel mit! Bitte Autokindersitze im Vorraum oder im Auto lassen. Parken im Hof möglich.

„Gesunde Bewegungsentwicklung und familiäre Stressbewältigung“ a 90 min

In diesem Kurs erlernen Sie den gesunden und stressfreien Schlafrhythmus und die Einführung von festen Ritualen und die gesunde Bewegungsentwicklung.

- Bitte bringen Sie eine Spieluhr, eine Babydecke und eine Baumwollwindel mit! Parken im Hof möglich.

#### **Hinweis für nicht AOK- Mitglieder:**

Die Teilnahme an den Landkursen kann für je 10 € a 45 Min gebucht werden.

#### Positive Wirkung von Babyschwimmen:

- Förderung der motorischen Entwicklung: besseres Gleichgewichts- und Körpergefühl, bessere Bewegungssteuerung und -koordination, größerer Aktionsradius
- Förderung der geistigen Entwicklung: erhöhte Konzentrationsfähigkeit, erhöhtes Reaktionsvermögen, Fantasie und Kreativität
- Förderung der sozialen Entwicklung: kontaktfreudiger als Gleichaltrige, motivationsfreudig und leistungsbereit, zielstrebig und selbstbewusster

Adresse Schwimmhalle Riesa:

Am Sportzentrum  
01589 Riesa

Adresse Hebammenpraxis Strochenmühle:

Hauptstraße 20  
01594 Hirschstein OT Prausitz

Stand: 18.12.2017

---

**Hebammenpraxis  
Strochenmühle**  
Hauptstr. 20  
01594 Prausitz

**Telefon:**  
Andrea Kirsten-Rendler  
03 52 66 / 8 00 23  
0171 / 33 17 933

**Bankverbindung**  
Deutsche Bank 24  
Konto: 6601777  
BLZ: 870 700 24  
IBAN: DE24 8707 0024 0660 1777 00

andrea-k-r@t-online.de  
[www.hebammenpraxis-strochenmühle.de](http://www.hebammenpraxis-strochenmühle.de)  
St. -Nr.: 209/261/06504