



Stand: 05.09.2021

## Merkblatt für die Teilnahme am Babyschwimmkurs

Achtung: Ab dem 01.09.21 zählt in Sachsen ab einer 7-Tage-Inzidenz von 35 die 3G-Regel. Falls Sie die 3-G-Regel im laufenden Kurs nicht einhalten möchten, können Sie jederzeit ohne Gebühren aus dem Vertrag aussteigen. (AOK-Gutschein)

### Durchführung:

- Das Babyschwimmen wird in der Schwimmhalle Riesa (Warmwasserbecken, Edelstahlbecken, Wickelraum, geprüfte Wasserqualität) durchgeführt.
- Der Kurs findet mit max. 12 Babys und einer Begleitperson zu je 8 Einheiten im Wasser statt
- Für AOK plus Versicherte gibt es noch 3 Landkurse
- Ein Kurs umfasst je 30 Min Wasserzeit im Zeitraum von 45 min (Umschließzeit + Duschzeit)
- Bei entschuldigtem Ausfall kann die Kursstunde an Land 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
- eigene Schwimmflügel (runde Form zum aufblasen/ ab dritter Kurseinheit)
- 2 große Handtücher, evtl. auch Babybademantel für den Weg zum Becken
- Aqua Slip oder **Badehose/ Badeanzug ist besser**
- Duschbad/ Pflegemittel/ Ohrenstäbchen/ Zellstofftaschentücher
- Windeln, Wechselbekleidung
- evtl. Nahrung, vor allem ein volles Trinkfläschchen in bruchsaferen Behältnissen!
- persönliche Badekleidung (zu Hause bereits anziehen), Badeschuhe
- Socken sollten ab Kurs „Königspinguine“ angezogen werden

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 7:40 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. Im Wickelraum bitte **zügig** aufhalten - im Raum mit der Bar ist verweilen und füttern möglich.

Die Männer gehen bitte in den offiziellen Wickelraum der Schwimmhalle und lassen sich vom Schwimmaufsichtspersonal einen Chip aushändigen.

Kommen Sie dann zum Warmbecken! Die 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.**

### Minifische: (10-25 Wochen)

Beim Kurs Minifische lernen wir die Wassergewöhnung. Blockaden spürt das Wasser im Wasser kaum.

### Pinguinkurs: (14 bis ca. 40 Wochen)

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

### Königspinguinkurs: (ca. 28 Wochen bis einen Tag vorm zweiten Geburtstag des Kindes)

Im Königspinguinkurs trainieren wir das freie Schwimmen mit Schwimmflügeln, klettern, springen 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. (2 Gutscheine pro Jahr für Präventionskurse (bei mir bis einen Tag vorm zweiten Geburtstag))

Die nicht AOK Teilnehmer überweisen vor Kursbeginn bitte 95 € auf das u.a. Konto. Die AOK Teilnehmer bringen bitte beim ersten Schwimmkurs den AOK-Gutschein mit.

### Für die Landkurse:

#### „Gesunde Ernährung“ 60 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“ 75 min (Doppelkurs)

In diesem Kurs fördern wir die Überkreuzung der Gehirnhälften und die Feinmotorik.

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 12 € a 45 Min gebucht werden.

Adresse Schwimmhalle Riesa:

Am Sportzentrum  
01589 Riesa

Adresse Hebammenpraxis Storchenmühle:

Hauptstraße 20  
01594 Hirschstein OT Prausitz

---

**Hebammenpraxis  
Storchenmühle**  
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-storchenmühle.de](http://www.hebammenpraxis-storchenmühle.de)  
St. -Nr.: 209/261/06504