



Merkblatt für die Teilnahme am Babyschwimmkurs

Durchführung:

- Das Babyschwimmen wird in der Schwimmhalle Riesa (Warmwasserbecken, Edelstahlbecken, Wickelraum, mit geprüfter Wasserqualität) durchgeführt.
- Der Kurs findet mit max. 12 Babys mit einer Begleitperson zu je 8 Einheiten im Wasser statt
- Für AOK-plus Versicherte gibt es noch 3 Landkurse (davon 1 Doppelkurs) um die 80 % zu erfüllen! (Die Landkurse finden in der Hebammenpraxis Storchmühle statt)
- Ein Kurs umfasst je 30 Min Wasserzeit im Zeitraum von 60 min (Umkleidezeit)
- 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 vierter Kurseinheit)
- 2 große Handtücher, evtl. auch Babybademantel für den Weg zum Becken
- Aqua Slip oder Badehose/ Badeanzug sind besser
- Duschbad/ Pflegemittel/ Ohrenstäbchen/ Zellstofftaschentücher
- Windeln, Wechselbekleidung
- evtl. Nahrung, vor allem ein volles Trinkfläschchen in bruchsicheren Behältnissen!
- persönliche Badekleidung (zu Hause bereits ankleiden), Badeschuhe

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

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! Duschen befinden sich vorm Warmbecken. Hinweis: Bitte üben Sie zu Hause das Duschen mit dem Baby. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 °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 Baby 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 vor dem zweiten Geburtstag des Kindes)

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 109 € auf das u.a. Konto. Die AOK-Teilnehmer bringen bitte beim ersten Schwimmkurs den AOK-Gutschein mit.

Für die Landkurse:

„Gesunde Ernährung“ a 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“ a 90 min (Doppelkurs)

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 13,60 € a 45 Min gebucht werden.

Adresse Schwimmhalle Riesa:

Am Sportzentrum
01589 Riesa

Adresse Hebammenpraxis Storchenmühle:

Hauptstr. 20
01594 Hirschstein OT Prausitz

Stand: 07.10.2024