

Baby-/Kleinkind- und Anfängerschwimmen



Babyschwimmen

Kurs 1: Babys ab 12 Wochen

Kurs 2: Babys ab 6 Monaten

Wasser bietet Säuglingen und Kleinkindern Bewegungsmöglichkeiten, die sie an Land nicht haben. In unseren Kursen lernen Eltern, Ihre Babys mit spezifischen Halte- und Tragegriffen bei diesen neuen Erfahrungen sicher und fördernd zu begleiten.

Um gute Startbedingungen für eine harmonische Entwicklung zu geben, arbeiten wir nach einem ganzheitlichen Ansatz, der die speziellen Eigenschaften des Wassers nutzt. Damit verfolgen wir verschiedene Ziele:

- ➔ Intensivierung der Eltern-Kind-Beziehung durch innigen Körperkontakt und Konzentration auf das Gegenüber
- ➔ Entwicklung von Bewegungsfreude und Vertrautheit mit dem Wasser durch Spritz- und Schöpfspiele
- ➔ Vermittlung von Neugier und Lernbereitschaft für die Umwelt und die Gruppe durch Interaktions- und Wahrnehmungsspiele
- ➔ Förderung der Sprachentwicklung durch Sing- und Sprachspiele
- ➔ Optimierung der körperlichen Entwicklung (Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination) durch die altersgemäße Bewegung im Wasser und den gezielten Einsatz von Spielmaterialien und Schwimmhilfen

Die Kurse finden in Begleitung eines Elternteils statt.

Bitte bringen Sie eine gummierte Badehose oder eine Schwimmwindel für Ihr Kind mit.

Am Ende von Kurs 2 laden wir einen Fotografen ein, der auf Wunsch Aufnahmen (auch Unterwasserfotos) von Ihrem Baby macht.



Bambinischwimmen

Kleinstkinderschwimmen: Kinder ab 1 Jahr

Kleinkindschwimmen: Kinder ab 2 Jahren

Im Gegensatz zum Säugling können Kleinkinder Ihre Bewegungen schon bewusst steuern. Das Kind erlebt, dass sich der eigene Körper im Wasser anders verhält als an Land. Es experimentiert und spielt mit den ungewohnten Bewegungsmöglichkeiten und schafft dadurch neue Entwicklungsreize.

Wie beim Babyschwimmen bieten wir vielfältige Spielformen und Materialien an. Dabei liegt der Fokus beim Bambinischwimmen auf dem angstfreien, sicheren und selbständigen Spielen und Fortbewegen der Kinder im Wasser. Sie werden weiterhin von einem Elternteil begleitet.

Auch Kinder die vorher noch nicht an einem Babyschwimmkurs teilgenommen haben, sind herzlich willkommen. Alle Angebote ermöglichen einen behutsamen Einstieg ins Wasser.

Bitte bringen Sie eine gummierte Badehose und Kraulquappen für Ihr Kind mit.

Wassergewöhnung: Kinder ab 3 Jahren

Mit drei Jahren können sich die Kinder im Beisein eines Elternteils spielerisch und weitgehend selbstständig im Wasser bewegen. Sollten sie noch keine Vorerfahrung aus anderen Kursen mitbringen, werden sie langsam an das Wasser gewöhnt. Für einen Schwimmunterricht sind die Kinder noch zu klein, aber es werden erste Inhalte zur optimalen Vorbereitung auf die Schwimmkurse integriert:

- ➔ Fortbewegung mit Auftriebshilfen im Wasser
- ➔ Gleiten von und zum Beckenrand in verschiedenen Schwimmlagen
- ➔ Tauchen
- ➔ Springen
- ➔ Schweben



Schwimmen lernen

Die Kurse finden ohne Elternbegleitung statt. Die Kinder sollten bereits an Wasser gewöhnt sein. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Kinder begrenzt, um eine bestmögliche Förderung zu erreichen.

Seepferdchen 1: Kinder ab 5 Jahren

Mit den Kindern wird auf spielerische Art und Weise das sichere und eigenständige Bewegen im Wasser erarbeitet. Das Atmen, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten werden geübt und die ersten Arm- und Beinbewegungen des Schwimmens vermittelt. Kleine Schwimmstrecken werden bewältigt. Am Ende der 15 Kurseinheiten ist der Erwerb des Seepferdchens möglich. Die wenigsten Kinder können nach einem Schwimmkurs sicher schwimmen. Wir bieten Ihren Kindern deshalb verschiedene Folgekurse an, um die gelernten Fähigkeiten zu vertiefen.

Seepferdchen 2: Folgekurs zu Seepferdchen 1

Kinder, die den Kurs „Seepferdchen 1“ (oder einen anderen Anfängerschwimmkurs) absolviert haben, können die gelernten Fähigkeiten vertiefen und die Seepferdchenprüfung ablegen. Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten.

Wasserratten: Kinder mit bestandener Seepferdchen-Prüfung

Aufbauend auf den im Seepferdchenkurs vermittelten Kursinhalten werden die bekannten Schwimmtechniken vertieft und neue erlernt.

Freies Schwimmen

Im »Freien Schwimmen« haben die Eltern die Möglichkeit, mit ihrem Nachwuchs nach Herzenslust zu schwimmen und zu toben. Die erlernten Techniken aus den Kursen können selbstständig ausgeübt und vertieft werden. Das Angebot beinhaltet die fachkundige Aufsicht, aber keine Anleitung.

Schwimmen lernen für Erwachsene

Schwimmen lernen kann man in jedem Alter. Erwachsene, die noch nie oder schon lange nicht mehr geschwommen sind, können sich bei uns in kleinen Gruppen und in ruhiger Atmosphäre (wieder) mit dem Wasser vertraut machen. Wir nehmen Rücksicht auf Alter, Kondition und mögliche Ängste.

Teilnahmebedingungen:

Eine Anmeldung erfolgt schriftlich. Mit der Anmeldung kommt ein Vertrag zustande, der zur Zahlung der Kursgebühr verpflichtet. Mit der Anmeldung wird die Zahlung der entsprechenden Gebühr umgehend fällig. Die Zahlung ist bar, per EC-Karte oder per Überweisung vorzunehmen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Teilnehmen kann jeder, bei dem keine gesundheitlichen Bedenken gegen sportliche Betätigung bestehen. Wir empfehlen Ihnen ansonsten eine ärztliche Untersuchung.

Rücktritt:

Ein Rücktritt ist bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn in schriftlicher Form möglich. Hierbei ist das Datum des Poststempels entscheidend. Bei einem Rücktritt weniger als 14 Tage vor Kursbeginn ist die Kursgebühr vom Anmelder zu tragen. Kann der Kursplatz neu vergeben werden, wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro fällig.

Krankheit:

Durch Kursunterbrechung wegen Krankheit (frühestens ab 2 Wochen) können maximal 2 Kursstunden innerhalb des Kurszeitraums bis zu einem Monat nach Kursende beim freien Schwimmen nachgeholt werden. Bei Kursunterbrechung durch Krankheit, Umzug oder Ähnliches wird kein Geld zurückerstattet. Bei Abbruch wegen Krankheit in der ersten Kurshälfte werden 50% der Kursgebühr zurückerstattet. Die Krankheit ist umgehend durch ein ärztliches Attest zu bescheinigen.

Haftung:

Eine Haftung für Schäden, die der Teilnehmer während der Teilnahme am Kurs erleidet, wird ausgeschlossen. Für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände, Geld o.Ä. wird keine Haftung übernommen. Sachbeschädigung in den Räumlichkeiten der ProPhysio GmbH werden auf Kosten dessen behoben, der sie verursacht oder bewirkt hat.

Anfahrt



design: www.viervierteil.com

ProPhysio GmbH

am Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105 c · 50737 Köln

Anmeldung

Mo. bis Fr. von 7.30 – 20.00 Uhr

Samstag von 9.00 – 12.00 Uhr

www.prophysio-koeln.de

Telefon: (02 21) 74 91 - 237

Telefax: (02 21) 74 91 - 407

physio@prophysio-koeln.de