

Babyschwimmen Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse Ferien-Schwimmkurse der Familienpraxis

Kursort: SPORTBAD - Jahnstr. 5a, 85049 Ingolstadt

Parkmöglichkeit: direkt vor dem Sportbad Ingolstadt auf dem „Hallenbadparkplatz“

Bitte beachtet neben diesen Infos immer auch die aktuellen Vorgaben zu den Coronamaßnahmen

Besucherregelung: diese kann kurzfristig auch außer Kraft treten -> bitte immer die aktuellen Bestimmungen beachten

Es ist grundsätzlich möglich, den Papa, die Mama, den Opa, die Oma etc. mitzunehmen, allerdings wird darauf hingewiesen, dass dies ein öffentliches Bad ist und sehr viele Kursteilnehmer (Elternteile+Kinder) zu erwarten sind. Es sollte also im Regelfall der Besuch außerhalb des Beckens bleiben oder sich die Betreuungsperson des Kindes abwechseln. Der Eintritt muss von jeder erwachsenen Person bezahlt werden!

Welche **Einschränkungen** gibt es bei der Teilnahme am Babyschwimmkurs?

- grundsätzlich sollte beim Arzt eine Teilnahme am Kurs abklärt werden, wenn das Kind
 - einen angeborenen Herzfehler hat
 - bei akuter oder chronischer Atemfunktionsstörung
 - Trommelfellddefekt
- bei Infektionskrankheiten (Noro-Virus, Soor o.ä.) ist die Teilnahme für die Dauer der Krankheit nicht möglich
- das gilt ebenso für fieberhafte Infekte (Faustregel: das Kind sollte so lange geschont werden, wie es Fieber hatte)
- Impfungen beeinträchtigen bzw. schwächen das Herz-Kreislauf-System, weswegen eine Teilnahme nach einer Impfung nicht empfehlenswert ist. Im Idealfall liegen 3-4 Tage zwischen dem Impftermin und dem Schwimmen, daher bitte die Impftermine entsprechend mit dem Arzt vereinbaren
- Bei Neurodermitis ist die Teilnahme durchaus möglich, wenn diese nicht durch Chlorwasser ausgelöst wird. Am besten werden die betroffenen Hautstellen mit Vaseline vor dem Wasser geschützt. Die Hautpflege nach dem Schwimmen ist besonders wichtig!

Absagen:

wer an einem oder mehreren Terminen nicht teilnehmen kann, gibt dies bitte in seinem Kundenaccount bekannt.

Was ist zu den Kursstunden **mitzunehmen**?:

- 1,-€ Münze für den Schrank in der Umkleide
- Eigene Badesachen und Badelatschen
- für das Kind eine Badewindel/-hose
 - > Einmalwindeln aus dem Drogeriemarkt ODER normale Badehose, die an Beinchen und Hosenbund gut abschließt ODER Badehosen zum Binden, die durch die Schnürung „mitwachsen“ (z.B. von Beco)
- Babyhautpflegeprodukte (Duschbad für Babys und ganz wichtig eine Creme oder ein Öl, das die Haut nach dem Schwimmen vor dem Austrocknen schützt)
- Handtuch für das Kind

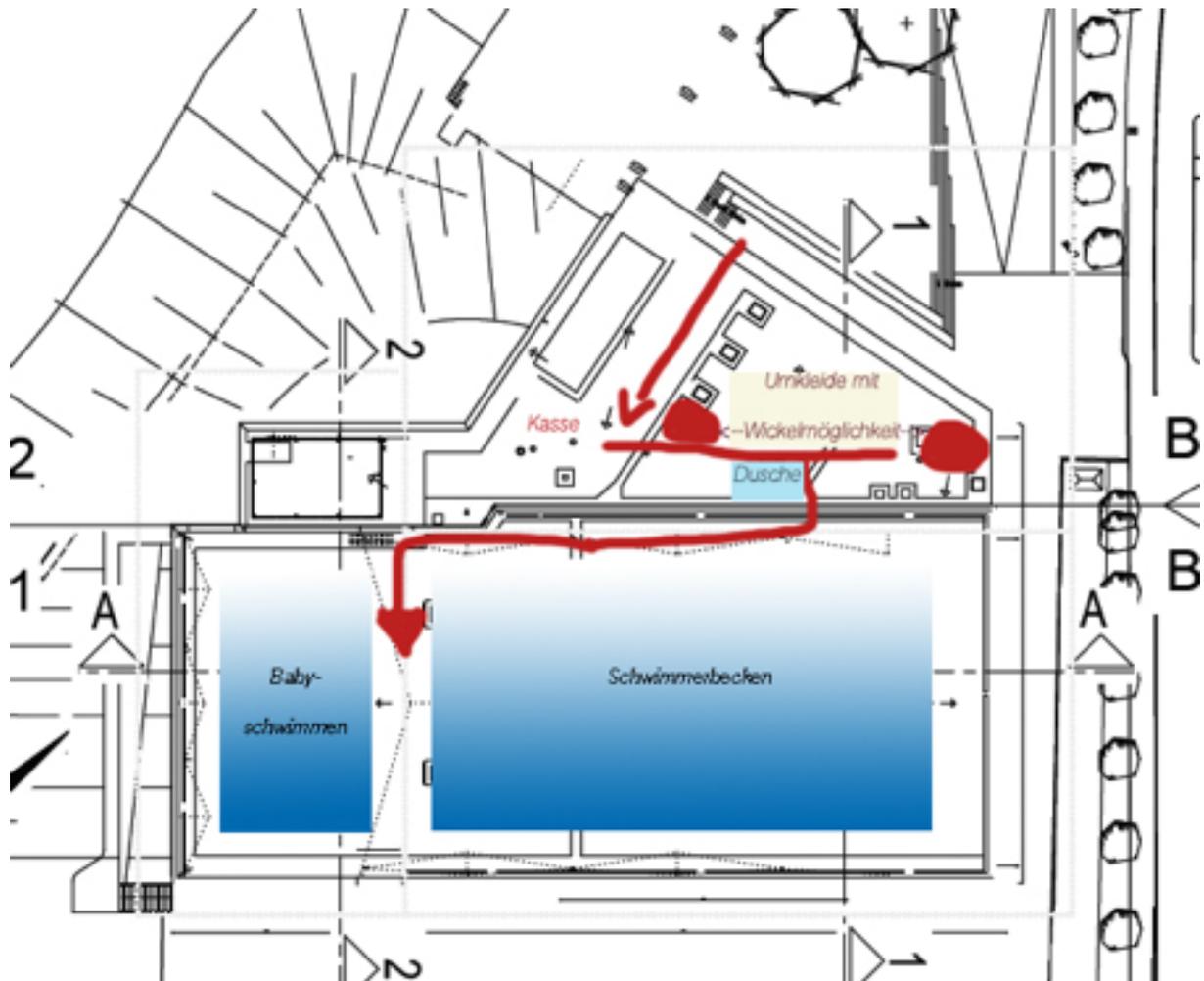
Wie ist der **Ablauf** vor und nach dem Schwimmkurs?

Vor dem Kurs: (siehe Bild)

- es empfiehlt sich erst sich selbst umzuziehen, dann das Kind umziehen und nach dem Duschen (in der Mitte des Ganges) ins Bad gehen (die Babysafeschale kann mitgenommen werden, Kinderwägen sind am Eingang abzustellen)
- TIPP: die erste Umkleide rechts ist eine Familienkabine mit großer Liege zum Umziehen der Kinder
- die letzte Damensammelumkleide rechts vom Gang hat Wickeltisch!
- in der Mitte des Ganges gibt es auch einen Wickeltisch
 - Zum Kursbeginn treffen sich alle Teilnehmer zur Begrüßung an der Treppe des kleinen Beckens

Nach dem Kurs:

- im Sportbad gibt es rund um das Nichtschwimmerbecken eine beheizte Fläche mit Bank (Fensterseite). Hier können die Kinder hingelegt, umgezogen oder gefüttert/ gestillt werden.
- Nach dem Kurs darf ruhig weiter geplanschert werden, wenn das Kind noch fit genug ist



- Nach dem Schwimmen immer gut das Chlor ab duschen und eincremen (bei Erwachsenen und Kind) das Kind bitte nicht erst zu Hause „baden“, die Haut ist dann schon zu ausgetrocknet!!!
- Um Erkältungen und Ohrenentzündungen zu vermeiden ist es wichtig, dem Kind zunächst gut abgetrocknet (auch an die Ohren denken!) nur einen Body anzuziehen, dann sich selbst komplett anziehen; erst jetzt das Kind fertig anziehen und kurz vor Verlassen des Bades eine Mütze auf den Kopf setzen und evtl. dicke Winterkleidung überziehen

Wozu eigentlich Babyschwimmen, was sind die Ziele?

Babyschwimmen stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Das Kind wird gehalten und muss dem Erwachsenen vertrauen; Durch den intensiven Hautkontakt wird Wärme und Geborgenheit vermittelt

*

Für Kinder ist der Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen sehr bereichernd – durch die Geschlossenheit des Kurses kennen sich die Kinder und Erwachsenen nach kurzer Zeit

*

Es werden Möglichkeiten zum Halten geübt, die das Kind so selbständig wie möglich im Wasser aktiv werden lassen

*

Stärkung und Kräftigung der Muskulatur – Anregung des Herz-Kreislauf-Systems durch den Wasserwiderstand – annähernde Schwerelosigkeit und somit mehr Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder

*

Wassergewöhnung, die nicht nur Spaß und angstfreies Toben im Wasser bedeutet, sondern auch vorbereitet auf das spätere Schwimmen lernen

*

Entspannung und Geborgenheit für die Kinder bei einer wohligen Wassertemperatur von ca. 33°C, was an die Zeit im Mutterleib erinnert

*

Erlernen von Selbstsicherungsmaßnahmen des Kindes (durch Nutzen des Atemschutzreflexes können die Kinder das Tauchen als etwas „Normales“ erfahren, was sie nicht in einen Schock versetzt. Fällt etwa ein tauchgeübtes Kind ungewollt ins Wasser, reagiert es nicht panisch). In den fortgeschrittenen Kursen werden die Selbstrettungsmaßnahmen konkreter geübt und die Kinder können das Tauchen und Festhalten oder Hochziehen bewußt steuern lernen.

An dieser Stelle soll noch erwähnt werden, dass das Tauchen gut vorbereitet wird und niemand dazu gezwungen wird, sein Kind zu tauchen!

*

Nun aber viel Spaß beim Schwimmen, Planschen, Tauchen und Spielen in unseren Kursen
wünscht euch

Das Babyschwimmteam der Familienpraxis

[weitere Kurse unserer Praxis:](#)

www.familienpraxis-bodycoaching.de