



### Baby- und Eltern-Kind-Schwimmen ab 4 Monaten

#### Bei unseren Familien-Kursen kommen auch die Eltern auf ihre Kosten

Während die Kleinen bei gezielten Übungen Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln, benötigen sie den sicheren Halt von Mama oder Papa. Da strahlen nicht nur die Augen der Kinder. Im Vordergrund dieses Kurses stehen das gemeinsame Singen, Bewegen und Spielen im warmen Wasser.



#### Babyschwimmen 1 und 2

Die Mamas oder Papas erlernen Handgriffe und Haltetechniken. Vielseitige Materialien können einen Bewegungsreiz auslösen. Babyschwimmen bietet eine positive Beeinflussung der anatomischen und organischen Entwicklung des Kindes.

#### Eltern-Kind-Schwimmen 5

Übergang vom Baby- ins Kinderschwimmen. Durch spielerische Formen lernen die Kinder die Kernelemente (Atmen, Gleiten, Schweben, Antrieb) und die Kernbewegungen (Arme, Beine, Körper) kennen.



#### Eltern-Kind-Schwimmen 6

Durch Erkunden und Experimentieren, mit und ohne Eltern, wird die Wassersicherheit des Kindes weiter gefestigt. Die Kinder lernen sich im Wasser selbstständig zu bewegen. Begleitperson ist immer in greifbarer Nähe.  
**Vorbereitung für den Einstieg in die Schwimmkurse.**

Für Babys und Kleinkinder ist das Tragen  
von Badewindeln obligatorisch!



## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg



7 Lektionen à CHF 16.- = CHF 112.-  
exkl. Hallenbadeintritt!

Gruppe: 6 - 8 Paare (Begleitperson & Kind)  
Einstieg jederzeit möglich!  
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

**Kursdauer: 12.08. - 28.09.2024**

Massgebend ist das Alter vom Kind bei Kursbeginn.

#### Montag ab 12.08. - 23.09.2024

<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	14.10 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	14.45 Uhr
<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	15.25 Uhr
<b>EI-Ki 6</b>	ab 32 Monaten	16.00 Uhr

#### Dienstag ab 13.08. - 24.09.2024

<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	16.50 Uhr
<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	17.30 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	18.05 Uhr

#### Donnerstag ab 15.08. - 26.09.2024

##### Vormittag

<b>EI-Ki 6</b>	ab 32 Monaten	09.25 Uhr
<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	10.00 Uhr
<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	10.35 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	11.10 Uhr

##### Nachmittag

<b>EI-Ki 6</b>	ab 32 Monaten	16.45 Uhr
<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	17.20 Uhr
<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	18.00 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	18.35 Uhr

#### Samstag, ab 17.08. - 28.09.2024

<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	08.30 Uhr
<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	09.05 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	09.45 Uhr
<b>EI-Ki 6</b>	ab 32 Monaten	10.20 Uhr
<b>Baby 1</b>	ab 4 Monaten	11.00 Uhr
<b>EI-Ki 5</b>	ab 22 Monaten	11.35 Uhr
<b>Baby 2</b>	ab 12 Monaten	12.10 Uhr

### Was nehme ich mit:

**Schwimmwindel:** Sie verhindert, dass die Ausscheidungen Ihres Kindes ins Wasser gelangen. Ersatzwindel mitnehmen.

**Wickelunterlage:** Verwenden Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Wickelunterlage.

**Bademantel:** Er verhindert, dass Ihr Kind zwischen Schwimmbecken, Dusche und Umkleiediener friert.

**Mildes Duschmittel:** für das Abduschen nach dem Schwimmen.

**Feuchtigkeitsschme:** Wasser und Chlor können die sensible Haut Ihres Babys austrocknen. Sorgen Sie nach dem Abtrocknen für Feuchtigkeit auf der Babyhaut.

**Mütze:** Ziehen Sie Ihrem Baby beim Verlassen des Schwimmbades eine Mütze auf.

**Stärkung:** Schwimmen ist anstrengend und macht hungrig. Stillen Sie Ihr Baby nach dem Schwimmen oder nehmen Sie ein Fläschchen bzw. einen Brei mit.

**Anmeldungen und Informationen:**  
<https://shop.opfikon.ch/de/familien>  
irene.ebner@opfikon.ch