

**Babyschwimmen:** mit frühestens 10 Wochen kann begonnen werden; wir begleiten Sie in **Anfänger-** und **Aufbaukursen** und vermitteln alters- und entwicklungsgerechte Übungen zur Förderung der Eigenständigkeit im und mit dem Wasser. Die Babyschwimmkurse finden von Montags bis Sonntags ganztägig und abends statt.

**Eltern-Kind-Schwimmen:** Dies ist ein Schwimmprogramm für Eltern mit Kindern ab 15 Monaten und schließt an das Babyschwimmen an (etwa nach der Aufbaustufe 3). Hier integrieren wir auch die Kinder ab dem zweiten Lebensjahr, die noch keine Babyschwimmerfahrung machen konnten. Gemeinsam schwimmen und spielen wir mit den Kindern, die in diesem Alter einen größeren Bewegungs- und Erfahrungsdrang haben. Auch hier wollen wir die Eigenständigkeit des Kindes unterstützen und es spielerisch seine Möglichkeiten und Grenzen im Wasser erleben lassen und miteinander eine gute Wasserbeziehung aufbauen.

Wir bieten das Eltern-Kind-Schwimmen in drei Altersstufen an: für Kinder ab ca. 15 Monate bzw. ca. 2,5 Jahre und ein Vorschwimmernkurs für Kinder ab ca. 3,5 Jahre. Dieser ist eine gute Vorbereitung auf das Schwimmen lernen bzw. viele Kinder lernen hier ihre erste eigenständige Schwimmbewegung ohne Auftriebsmittel.

Wir bieten in diesen Kurszeiten auch die Möglichkeit des **Geschwisterkurs-Familien-schwimmens**, d.h. Eltern können mit ihren beiden Kindern schwimmen. Beide Altersgruppen erhalten entwicklungsgerechte Anregungen. Voraussetzung für die Kombination im Geschwisterschwimmen ist, daß das jüngere Kind schon einen Anfängerkurs besucht hat.

Das Eltern-Kind-Schwimmen und Geschwisterschwimmen findet Dienstags bis Sonntags vor- und nachmittags statt.

**Kinderschwimmen:** Ab ca. 4,5 Jahren können Kinder, die schon bereit sind, das Schwimmen vollkommen eigenständig zu lernen, an unseren Kinderschwimmkursen teilnehmen. Wir vermitteln das Erlernen von Brust- und Rückenschwimmen und den sicheren Umgang im und unter Wasser. Unser Konzept ist an den Möglichkeiten der Kinder orientiert, d.h. wir begleiten Kinder möglichst individuell auf ihrem Weg zur eigenständigen Wasserkompetenz. Kinder, die noch keine Vorkenntnisse haben, nehmen vorab an einer Schnupperstunde teil. Bitte lassen Sie sich von uns beraten!

**Integratives Schwimmen:** Das integrative Schwimmen ist ein Programm für Kinder mit körperlichen und/oder geistigen Besonderheiten, die eine spezielle Betreuung und Anregung benötigen und richtet sich an Eltern mit Kindern ab ca. 3 Jahren. Auch hier arbeiten wir wieder sehr individuell und schauen, was das einzelne Kind innerhalb der Gruppe braucht. Im Vordergrund steht die Freude am Wasser und der Bewegung. Förderung geschieht „spielerisch“. Wir schwimmen in kleinen Gruppen mit max. 6 Kindern.

**Offenes Babyschwimmen:** Für alle, die erst einmal zum Schnuppern zum Babyschwimmen kommen möchten oder keine Gelegenheit für einen festen Kurs haben, ist dieses Angebot gedacht; das Programm wird ebenso wie die festen Kurse von einer Kursleitung betreut und findet Samstags/Sonntags statt. Wöchentliche Platzreservierung telefonisch/ email ist erforderlich.

**Babysauna** (Schnuppertermine als auch Kombikurse mit Babyschwimmen oder Baby-massage): von November bis April haben wir unsere Sauna geöffnet; Infos hierüber im Internet oder telefonisch erfragen.

## DAUER UND KOSTEN FÜR BABY- UND KINDERSCHWIMM-KURSE:

### Montag – Sonntag:

- € 160 Baby- / Eltern-Kind-Schwimmen (mit 1 Begleitperson) – 10 aus 12 Wochen je 45 Minuten
- € 15 für 2. Begleitperson
- € 275 Geschwisterkurs (Eltern mit 2 Kindern)
- € 185 Kinderschwimmen (Kind ohne Eltern) – 10 aus 12 Wochen je 45 Minuten
- € 20 für „Offenes Babyschwimmen“ (einmaliger Termin, beide Eltern mit Baby)

Anmeldungen erfolgen über unser Anmeldeformular oder in der Online-Anmeldung unter: [www.aquasanum.de](http://www.aquasanum.de)

Die jeweiligen Kursurzeiten entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular im Internet oder erfragen Sie telefonisch in unserem Büro.

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Gleichzeitig ist die Zahlung der Kursgebühr fällig. Sollte der gewünschte Kurs bereits ausgebucht sein, erhalten Sie umgehend Bescheid von uns.

Sollten Sie weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter (089) 871 81 555 oder per email an [info@aquasanum.de](mailto:info@aquasanum.de) zur Verfügung.

(Änderungen vorbehalten)

## KURSE FÜR SCHWANGERSCHAFT UND RÜCKBILDUNG

### Geburtsvorbereitung und Rückbildung im Wasser Yoga für Schwangere

Geburtsvorbereitung: 8 Wochen je 60 Minuten / € 140  
Montags 19.00 – 20.00 Uhr

Rückbildung: 8 Wochen je 60 Minuten / € 140  
Montags 20.00 – 21.00 Uhr

Yoga für Schwangere: 8 Wochen je 60 Minuten / € 85  
Montags 18.30 – 19.30 Uhr

22.03. – 31.05.2010 (nicht 05.04., 03.05., 24.05.)

07.06. – 26.07.2010

20.09. – 15.11.2010 (nicht 01.11.)

22.11. – 24.01.2011 (nicht 27.12., 03.01.)

### Schwangerenschwimmen

4x in 5 Wochen je 60 Minuten / € 55

Dienstags 18.30 – 19.15 Uhr

Einstieg jederzeit – telefonische Anmeldung erforderlich

23.02. – 23.03.2010

13.04. – 11.05.2010

08.06. – 13.07.2010

21.09. – 19.10.2010

09.11. – 07.12.2010

## KURSE FÜR BABIES UND KINDER

### Babymassage

6 Wochen je 60 Minuten / € 72

Donnerstags 13.00 – 14.00 Uhr

11.03. – 15.04.2010

20.05. – 01.07.2010 (nicht 03.06.)

23.09. – 28.10.2010

18.11. – 23.12.2010

## BABYSCHWIMMEN

### Montag

18.01. – 19.04.2010 (nicht 15.02., 05.04.)  
22.03. – 21.06.2010 (nicht 05.04., 24.05.)  
26.04. – 19.07.2010 (nicht 24.05.)  
28.06. – 27.09.2010 (nicht 02./09.08.)  
26.07. – 25.10.2010 (nicht 02./09.08.)

### Dienstag

02.02. – 04.05.2010 (nicht 16.02., 06.04.)  
30.03. – 29.06.2010 (nicht 06.04., 25.05.)  
11.05. – 03.08.2010 (nicht 25.05.)  
06.07. – 05.10.2010 (nicht 03./10.08.)

### Mittwoch

24.02. – 12.05.2010  
24.03. – 09.06.2010  
19.05. – 18.08.2010 (nicht 04./11.08.)  
16.06. – 15.09.2010 (nicht 04./11.08.)

### Donnerstag

14.01. – 25.03.2010  
04.03. – 27.05.2010 (nicht 13.05.)  
01.04. – 01.07.2010 (nicht 13.05., 03.06.)  
10.06. – 09.09.2010 (nicht 05./12.08.)  
08.07. – 07.10.2010 (nicht 05./12.08.)

### Freitag

22.01. – 16.04.2010 (nicht 02.04.)  
12.03. – 11.06.2010 (nicht 02.04., 04.06.)  
23.04. – 16.07.2010 (nicht 04.06.)  
18.06. – 17.09.2010 (nicht 06./13.08.)  
23.07. – 22.10.2010 (nicht 06./13.08.)

### Samstag

06.02. – 01.05.2010 (nicht 03.04.)  
20.03. – 19.06.2010 (nicht 03.04., 05.06.)  
08.05. – 31.07.2010 (nicht 05.06.)  
26.06. – 16.10.2010 (nicht 07.08. – 04.09.)

### Sonntag

07.02. – 02.05.2010 (nicht 04.04.)  
21.30. – 20.06.2010 (nicht 04.04., 23.05.)  
09.05. – 01.08.2010 (nicht 23.05.)  
27.06. – 17.10.2010 (nicht 08.08. – 05.09.)

### Offenes Babyschwimmen

Sonntags – jeweilige Termine und Anmeldungen im Internet

## ELTERN-KIND-SCHWIMMEN

10 aus 12 Wochen je 45 Minuten /  
€ 160 für eine Begleitperson mit Kind

### Eltern-Kind-Schwimmen I (ab ca. 15 Monate)

Vormittag: Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag  
Nachmittag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag  
Kurszyklen siehe Babyschwimmen (Uhrzeiten auf der Online-Anmeldung)

### Eltern-Kind-Schwimmen II (ab ca. 2,5 Jahren)

Vormittag: Freitag, Samstag  
Nachmittag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag  
Kurszyklen siehe Babyschwimmen (Uhrzeiten auf der Online-Anmeldung)

### Eltern-Kind-Schwimmen III (ab ca. 3,5 Jahre)

Nachmittag: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, Samstag  
Kurszyklen siehe Babyschwimmen (Uhrzeiten auf der Online-Anmeldung)

## GESCHWISTERKURS

10 aus 12 Wochen je 45 Minuten /  
€ 275 für beide Eltern mit zwei Kindern

Vormittag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,  
Samstag, Sonntag  
Nachmittag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag  
Kurszyklen siehe Babyschwimmen (Uhrzeiten auf dem Online-Anmeldung)

## KINDERSCHWIMMEN

10 aus 12 Wochen je 45 Minuten / € 185 (Kind ohne Eltern)

### Montags 15.45 – 16.30 Uhr

22.03. – 21.06.2010 (nicht 05.04., 24.05.)  
26.04. – 19.07.2010 (nicht 24.05.)  
28.06. – 27.09.2010 (nicht 02./09.08.)

### Dienstags 17.45 – 18.30 Uhr

30.03. – 29.06.2010 (nicht 06.04., 25.05.)  
11.05. – 17.08.2010 (nicht 25.05., 03./10.08.)  
06.07. – 05.10.2010 (nicht 03./10.08.)

### Donnerstags 15.15 – 16.00 sowie 16.00 – 16.45 Uhr

04.03. – 27.05.2010 (nicht 13.05.)  
01.04. – 01.07.2010 (nicht 13.05., 03.06.)  
10.06. – 09.09.2010 (nicht 05./12.08.)  
08.07. – 07.10.2010 (nicht 05./12.08.)