

# Wichtige Informationen

## Kursort

Im Reusspark Gnadenthal, 5524 Niederwil

Der Eintritt für eine Begleitperson ist in den Kurskosten bereits enthalten. 2x darf eine 2. Begleitperson teilnehmen, danach wird pro Lektion der Eintrittspreis von CHF 4.- verrechnet.



## Wegbeschreibung zum Hallenbad

Fahrzeuge müssen auf dem Parkplatz beim Hauptgebäude abgestellt werden. **Der Zugang zum Hallenbad erfolgt ausschliesslich über das Haus Rotonda.** Der Eingang via Hauptgebäude ist für Externe nicht gestattet. (siehe Plan in der Beilage)

Kinderwagen sind vor dem Haus Rotonda abzustellen. Die Hallenbadbesuchenden werden gebeten, die Innentreppe ins 1. UG zu benutzen. Der Lift darf nur im begründeten Ausnahmefall benutzt werden.

Bitte nur die Parkplätze beim Hauptgebäude bei den Pferdestallungen benutzen!

## Schutzmassnahmen Covid-19

Die aktuellen Schutzmassnahmen müssen jederzeit eingehalten werden. Über Änderungen, welche die laufenden Kurse betreffen, werden die Kursteilnehmer informiert.

## Badebekleidung

Die Babys und Kleinkinder müssen aus hygienischen Gründen Badehosen mit an Bauch und Beinchen gut anliegenden Gummibündchen tragen. Zum Umweltschutz und um Abfallberge zu verhindern, bitte ich euch, **keine Wegwerf-Windeln** zu verwenden. Mitwachsende Badewindeln können auch vor Ort gekauft werden.

Da die Rutschgefahr ausserhalb des Schwimmbeckens hoch ist, sind für Kinder, welche bereits laufen, **Antirutschsöckchen obligatorisch** (keine Badeschuhe → Verletzungsgefahr). Auch für Erwachsene empfiehlt sich das Tragen von Badeschuhen.

## Körperpflege

Je weniger (gut) wir geduscht sind, je mehr Keime bringen wir ins Wasser, desto höher ist/wird die Chlordosierung. Daher bitte bereits zu Hause gründlich duschen.

Bitte cremen Sie Ihr Kind vor dem Kurs nicht mit Bodylotion oder Körperöl ein. Die Haut Ihres Kindes ist sonst sehr glitschig, was das Halten Ihres Kindes im Wasser erschwert. Die Haut Ihres Kindes braucht jedoch nach dem Baden genügend Feuchtigkeit und Ihr Kind wird sich nach der Lektion sicherlich über eine liebevolle Massage mit Bodylotion freuen 😊

## Verpflegung vor und nach dem Kurs

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind nicht hungrig in die Lektion kommt. Unmittelbar vor der Lektion empfiehlt sich nicht zu stillen oder zu füttern, da das Kind während der Lektion erbrechen kann. Nach der Lektion ist Ihr Kind sicherlich hungrig und durstig. Gerne können Sie ausserhalb der Garderobe/Nasszone Ihrem Kind etwas Leckeres geben.

## Krankenkassen

Einige Krankenkassen (Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kurskosten. Klären Sie dies doch bei Ihrer Krankenkasse ab. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Kursbestätigung für die Krankenkasse.

## Abmeldung bei Krankheit, sonstige Abwesenheit oder Ferien

Sollten Sie oder Ihr Kind krank sein oder sonst verhindert sein, bitten wir Sie, sich direkt bei der Kursleiterin abzumelden. Bitte beachtet, dass sie bereits ab 10.00 Uhr im Bad ist und keinen Empfang mehr hat.

Sandra Rimann      079 817 88 67

Verpasste Lektionen können leider nicht nachgeholt oder rückerstattet werden. Ich empfehle allen Kursteilnehmern den Abschluss einer Annullationsversicherung.

### **Was will der Kurs?**

Im Vordergrund steht die Eltern-Kind-Beziehung. Zudem soll der Kurs auch eine Anregung und Ermunterung sein, öfters mit Ihrem Kind in einem Schwimmbad zu baden oder zu planschen. Für das Kind ist das Baden im grossen Bassin die Fortsetzung der Badewanne. Dort hat es entdeckt, wie Wasser schmeckt und wie es sich anfühlt. Und jetzt geht die Entdeckungsreise weiter: Auftrieb, Schweben, Wasserwiderstand und eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten. Die Kinder sollen reichlich Gelegenheit bekommen, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen. Auch für die Eltern soll es Raum vor und nach der Lektion geben, sich kennen zu lernen und sich auszutauschen. Der Kurs soll eine Ruheinsel schaffen im hektischen Hin und Her des Alltages.

### **Was vermittelt der Kurs?**

Die Wassergewöhnung fördert die motorische, körperliche, geistige und soziale Entwicklung Ihres Kindes.

### **Werden Babys getaucht? Nein!**

Wenn ein Kind von sich aus, die Nase oder das Gesicht ins Wasser steckt oder sich selbst den Impuls gibt, vom Beckenrand ins Wasser zu gleiten, darf das geschehen. Warum? Weil es die Neugier und das Bedürfnis des Kindes ist. Methoden, bei denen jedoch das Interesse (selbst wenn es das gut gemeinte Interesse) der Eltern über das des Kindes geschoben wird, werden nicht angewendet. Zudem kann das Tauchen beim Kleinkind zu Hals-, Nasen- oder Ohrenschädigungen führen. Die optimale Wassergewöhnung ermöglicht dem Kind später einen guten Einstieg in das Erlernen des Schwimmens.

### **Was ist im Wasser sonst noch wichtig? Bewegen, bewegen, bewegen...**

Bitte denken Sie daran auch während den kleinen Pausen in der Lektion oder wenn das Kind eine Übung oder ein Spiel nicht mitmachen will, sich immer zu bewegen und selbstständig verschiedene Griffe anzuwenden. Die Wasserbewegung regt die Durchblutung und die Eigenmotorik an (das Kind friert nicht) und löst Anspannungen.

### **Verschlucken**

Gerade in Bauchlage passiert es immer wieder, dass das Kind sich verschluckt. Klopfen Sie dem Kind ein paar Mal sanft auf den Rücken, heben Sie die Ärmchen und reden Sie ihm ruhig zu. Die Kinder lernen schnell, mit dem Schwall Wasser im Mund richtig umzugehen. Dazu braucht ein Kind aber Übung. So ein paar «Verschlucker» sind nicht schlimm.

### **Vitalität ist ansteckend**

Sobald ein Kind nach der ersten Gewöhnungsphase Vertrauen gefasst hat, ist es bereit, sich von der Vitalität von uns Grossen anstecken zu lassen. Je mehr die Eltern Leben ins Wasser und in ihre Bewegung bringen, desto mehr Lebendigkeit überträgt sich auf das Kind.

### **Impfungen und Infekte**

Zwischen einer Impfung und der Schwimmlektion sollten 1-2 Tage liegen, um Impfreaktionen abzuwarten. Bei akuten Infekten (Hals, Ohren, Bronchien) sowie bei Durchfall und Soor fällt das Schwimmen aus. Bei Schnupfen braucht man auf den Badeplausch nicht in jedem Fall zu verzichten. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind ins Wasser kann, helfe ich Ihnen gerne mit meiner Erfahrung weiter, die Entscheidung liegt jedoch bei Ihnen selbst oder des Kinderarztes.

Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Liebe Grüsse

Sandra Rimann  
Quitschentli – Wassergewöhnung für Kleinkinder