



AQUA BABY KURS

FRÜHLING/SOMMER 2025

Unser nächster Kurs: (Kurssprache Deutsch)

Dienstag, 06. Mai bis Dienstag, 03. Juni 2025

Dieser Kursblock beinhaltet **total 5 Lektionen à je 35 Minuten.**

Die Lektionen finden jeweils dienstags zwischen 8.30 und 10.00 Uhr statt. Gruppeneinteilung nach Alter.



Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt. Definitive Bestätigung erfolgt eine Woche vor Kursbeginn.

Wassertemperatur: Warm Wasser 34° Grad

Preis: **CHF 150.00 inkl. Eintritte und Abzeichen**
zahlbar am ersten Kurstag an der Reception

Wo: Hallenbad Sportzentrum Gstaad AG

Anmeldefrist: Montag, 29. April 2025

**Eine sanfte Wassergewöhnung mit Spiel & Spass
für das Kleinkind ab 5 Monaten bis ca 2.5 Jahre**

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Was beinhaltet der Aqua Baby Wassergewöhnungskurs?

Mit der sanften Wassergewöhnung schenken Sie als Mutter oder Vater ihrem Kind eine gemeinsame, innige Zeit im Element Wasser.

Die Kursleiterin und Sie übermitteln den Kindern mit Spiel und Spass die Freude am Wasser.

Die Struktur der Stunde (Spiele, Lieder, Griffe) bieten einen Rahmen, wo sich Ihr Kind entfalten kann. Trotzdem achten wir weitgehend auf die Selbstbestimmung des Kindes. Inwieweit es dieser Einladung Folge leistet, ist Sache des Kindes und sollte in jedem Fall akzeptiert werden! Wenn ein Kind zwischen 1 und 3 Jahren auf Wasser scheu reagiert, ist dies ganz normal.

Etwa die Hälfte der Kleinkinder begegnen dem Element Wasser in dieser Phase zurückhaltend, erst später erwacht die Liebe dafür „neu“.

Die Lektion ist jeweils in vier Phasen unterteilt. Gestartet wird mit einer gleich bleibenden Einstimmung. Daran gewöhnen sich die Kleinen schnell und wissen, dass es jetzt losgeht. Anschliessend wird der Kreislauf mit verschiedenen Übungen angeregt. Der Hauptteil beinhaltet jeweils ein Kernelement des Schwimmens (Atmen, Antrieb, Gleiten oder Schweben) und dauert am längsten. Mit einem gleichbleibenden Ausklang schliessen wir die Stunde ab; die Kinder kommen mit diesem Ritual zur Ruhe.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Ziel der Wassergewöhnungskurse

- ★ Das Wasser als Spielelement zusammen mit anderen Kindern geniessen und erleben
- ★ Das Vertrauen des Kindes zum Wasser fördern (keine Angst vor Wasserspritzern im Gesicht)
- ★ Spass und Freude an der reichen und freien Bewegungsvielfalt im Wasser haben
- ★ Die Wassergewöhnungskurse beinhalten keinen Leistungsgedanken und haben nicht das möglichst frühzeitige Schwimmen Lernen zum Ziel!

Positive Auswirkungen

- ★ Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert. Durch die neuen Bewegungserfahrungen im Wasser werden weitere motorische Folgebewegungen wie Krabbeln, Kriechen, Laufen, erleichtert.
- ★ Durch den intensiven Körperkontakt beeinflusst die sanfte Wassergewöhnung die Mutter/Vater und Kind-Beziehung positiv, was sich auch gut auf die psychische Entwicklung des Kindes auswirkt.

Unsere Philosophie

- ★ Das Babybaden soll die Lebensqualität aller Beteiligten, also Mutter/Vater und Kind steigern.
- ★ Das Kind wird nicht maximal, sondern optimal gefördert.
- ★ Wir machen NICHTS was die gesunde und körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes stört.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Vor dem ersten Schwimmbadbesuch

Das Kind muss absolut gesund sein. Bitte berücksichtigen Sie zum Wohle Ihres Kindes, dass für Ihr Kind ein Badeverbot gilt bei:

- ★ Ohrenentzündungen
- ★ Augenentzündungen
- ★ Durchfall und Erkältungskrankheiten
- ★ Ansteckenden Krankheiten und Hautkrankheiten
- ★ Fieber

Impftermine Ihres Kindes sollten so geplant werden, dass möglichst viel Zeit bis zum nächsten Schwimmbadbesuch dazwischenliegt, mindestens 48 Stunden.

Auch bei Erkältungen der Begleitpersonen ist es nicht empfehlenswert, das Schwimmbad aufzusuchen. Die körperliche Belastung durch den Wasseraufenthalt ist für das Kind so gross, dass Infektionen der Mutter/Vater zur Ansteckung des eigenen Kindes und/oder fremder Kinder führen könnte. Selbstverständlich kann eine andere Bezugsperson das Kind begleiten.

Vor dem Baden

- ★ Das Kind am Badetag nicht eincremen. Die Haut des Kindes wird sonst im Wasser glitschig und Sie können Ihr Kind nicht sicher halten.
- ★ Mindestens 30 Minuten vor dem Baden dem Kind keinerlei Esswaren mehr geben.
- ★ Kinderwagen können beim Eingang deponiert werden.
- ★ Uhren und Armbänder ausziehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- ★ Das Duschen ist für Erwachsene obligatorisch. Duschen Sie bitte auch Ihr Kind falls es keine Angst vor dem Duschstrahl hat oder halten Sie Ihr Kind auf den Armen und lassen den Duschstrahl erst an sich selbst abprallen.
- ★ Die Kinder tragen eine gut sitzende Badewindel/-hösli.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Im Wasser

- ★ Die Übungen im Wasser sind freiwillig. Motivieren Sie Ihr Kind mitzumachen, doch zwingen Sie es nicht.
- ★ Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind im Wasser möglichst so halten, dass seine Schultern mit Wasser bedeckt sind. Zu sehr der Luft ausgesetzt, beginnt das Kind schneller zu frieren.

Nach dem Baden

- ★ Wickeln Sie Ihr Kleinkind bereits für den Weg vom Wasser zur Dusche mit einem Frotteetuch ein.
- ★ Nach dem duschen Kind gut abtrocknen, ev. auch eincremen.
- ★ Es empfiehlt sich, die Ohren und Haare mit dem Fön sanft, lauwarm zu trocknen (Ohren nie mit dem Badetuch Trockenrubbeln!)
- ★ Dem Kind in der Garderobe noch keine Kappe/Jacke anziehen, es könnte schwitzen und sich dann draussen an der frischen Luft erkälten.
- ★ WICHTIG! Bevor Sie mit Ihrem Kind an die frische Luft gehen, warten sie noch ca. 15 Min. an der Wärme. Das gilt für die kalte Jahreszeit.
- ★ Das Baden macht durstig und hungrig. Halten Sie für Ihr Kind einen kleinen Snack und etwas zum Trinken bereit.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Allgemeine Kurs- und Zahlungsbedingungen

Anmeldung

- ★ Die Anmeldung muss bis zur gesetzten Anmeldefrist erfolgen
- ★ Die Anmeldung lautet persönlich auf das Kind (Begleitperson kann variieren)
- ★ Pro Lektion sind die Begleitpersonen mit nur je einem Kind zugelassen (Sicherheit!)
- ★ Das Anmeldeformular muss persönlich von Mutter/Vater unterschrieben werden
- ★ Das Kursgeld ist am ersten Kurstag an der Sportzentrum Reception zu bezahlen, Punkte- und Jahreskarten sowie andere Aktionen sind für diesen Kurs nicht gültig und gewähren zu keiner Reduktion.
- ★ Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Abmeldung

- ★ Das Zurückziehen einer Anmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu zahlen.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch

MEINE ANMELDUNG ZUM AQUA BABY KURS

(Kurs Sprache Deutsch)



06. Mai bis 03. Juni |

Anmeldeschluss 29.04.2025

☐ Aqua Baby ab 5 Monaten bis 12 Monaten

☐ Aqua Baby ab 1 bis 2.5 Jahre

Die genaue Uhrzeit und Bestätigung wird nach dem Anmeldeschluss schriftlich per E- Mail mitgeteilt.

Kurs Dauer: 5 Lektionen à 35 Minuten, jeweils dienstags

Preis: CHF 150.00 inkl. Eintritte und Abzeichen

Wo: Hallenbad Sportzentrum Gstaad
Sportzentrumstrasse 5, 3780 Gstaad

Name des Kindes

Geburtsdatum

Name der Eltern

Adresse

PLZ Ort

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Kursinformationen sowie die Kurs- und Zahlungsbedingungen gelesen und verstanden zu haben:

Datum & Unterschrift der Eltern

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz

T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch

www.sportzentrum-gstaad.ch