

die Koordination und die Ausdauer der Kinder verbessert. Gruppendynamische Übungen fördern die Kontakte untereinander und sorgen für ein abwechslungsreiches Bewegungstraining, das den Kindern viel Spaß macht.

Auch möglich:

Auf Wunsch planen wir gerne mit Ihnen die Kindergeburtstagsfeier im Wasser, Ihr persönliches Aquatraining zu Hause oder andere individuelle Angebote im Wasser.

Silvia Gerigk 
Wasserkurse

10% Rabatt bei Wiederanmeldung & Sonderkonditionen für Geschwisterkinder

ANMELDUNG

VIA FAX UNTER 0721 / 1 51 36 45 44

Name	Vorname
Straße	PLZ, Ort
Name & Geburtsdatum des 1. Kindes	
Name & Geburtsdatum des 2. Kindes	
Telefon	Telefax
Email	
Ort, Datum	Unterschrift

* Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, wie unter www.wasserkurse.de/agb.htm einzusehen

Silvia Gerigk 
Wasserkurse

Teplitzer Straße 10
40231 Düsseldorf

Telefon 0178/1 31 92 69
Fax 0721/1 51 36 45 44

www.wasserkurse.de
info@wasserkurse.de

  **Säuglingsschwimmen**

  **Eltern-Kind-Schwimmen**

Familienschwimmen

Aquatraining 

Anfängerschwimmen 

Angebote für Alleinerziehende 

Wasserspielgruppen für 8-12-jährige Kinder  

mehr als nur Schwimmen

Säuglingsschwimmen (4-12 Monate)



Beim Säuglingsschwimmen stehen die Freude und die Förderung der Bewegung im warmen Wasser im Mittelpunkt. Durch altersgerechte Halte- und Griff-techniken lernen Sie einen sicheren Umgang mit Ihrem Baby im Wasser. Rituale und verschiedene Spiel- und Bewegungsanregungen fördern das gemeinsame Erleben und die Entwicklung des Kindes.

Das Tauchen wird durch den "Wassergußtest" vorbereitet. Kuscheleinheiten und der intensive Hautkontakt stärken die innige Beziehung zwischen Eltern und Baby.

Säuglingsschwimmen für Alleinerziehende (4-12 Monate)

Dieses Angebot richtet sich speziell an Alleinerziehende mit ihren Kindern. Hier stehen die gleichen Inhalte wie beim Säuglingsschwimmen im Mittelpunkt. Zusätzlich gibt es Raum für den gemeinsamen Austausch.

Kleinkindschwimmen (12-24 Monate)

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam das Erlebnisfeld Wasser. Kreis- und Singspiele begeistern Kinder in diesem

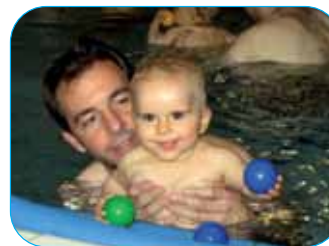
Alter. Der Beckenrand und verschiedene Materialien laden zum klettern, rutschen und springen ein.

Kleinkindschwimmen (24 Monate - 3 Jahre)

Das weitere Heranführen an das Element Wasser mit Spielen und Anregungen, die zur Eigenständigkeit des Kindes beitragen sind im Fokus. Ausgesuchte Materialien und Spiellandschaften motivieren und stellen interessante Bewegungsangebote dar.

Kleinkindschwimmen (3 Jahre bis einschließlich 4 Jahre)

Wassergewöhnung und die freudvolle Bewegung im Wasser stehen im Vordergrund. Dem Entwicklungsstand des Kindes angepasste Übungen bereiten auf das Schwimmen lernen vor. Das Ziel ist es, das Kind zu fördern und zur Selbstständigkeit zu motivieren.



Familienschwimmen (11 Monate - 4 Jahre)

Das Familienschwimmen ist ein offenes Kursangebot. Neben angeleiteten Bewegungsspielen bleibt genug Raum für selbstständiges Entdecken, Erkunden und Erleben.

Anfängerschwimmen

Kinder ab einem Alter von 4 Jahren können in Kleingruppen mit maximal 8 Teilnehmern die Grundfertigkeiten des Schwimmens erlernen. Unter Zuhilfenahme verschiedener Auftriebskörper erlernen die Kinder sich im Wasser sicher zu bewegen. Gleiten, Atmen und Schwimmen werden in spielerischer Art vermittelt. Die erste Schwimmart in diesem Kurs ist das Kraulen, da es der natürlichen Bewegung des Kindes entspricht.

Aquatrainning - Fitness im Wasser*

Das Element Wasser eignet sich optimal für ein präventives Training. Das tut gut und macht Spaß.

Mit vielseitigen Übungen und unter Einsatz verschiedener Geräte (Aquanudel, Brett oder Hanteln) wird der ganze Körper angesprochen und trainiert. Durch den Auftrieb und den Widerstand des Wassers wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Koordination verbessert sich und die allgemeine Ausdauer wird trainiert. Die Massagewirkung des Wassers und die Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.

Wasserspielgruppen (8-12 Jahre)

Unter Einsatz verschiedener Spielformen- und Materialien wird die Wassergewandtheit,

*Während des Aquatrainings ist bei genügend Bedarf eine Kinderbetreuung möglich.