swim2grow GmbH
Mallaustraße 72
68219 Mannheim

Eure Schwimmreise mit swim2grow

Informationen für Baby-, Kinder- und Erwachsenenkurse

Inhaltsverzeichnis

1. Euer Bad - Alles Wichtige zu eurem Kursort S. 1
2. Allgemeine Hinweise für alle Kurse S. 2
3. Spezielle Hinweise für Eltern-Kind-Kurse S. 3
4. Spezielle Hinweise für Kinderkurse ohne Eltern S. 3
5. Spezielle Hinweise für Erwachsenenkurse S. 3

Damit euer Kursstart ganz entspannt gelingt, haben wir in dieser Broschüre alle wichtigen Informationen für euch zusammengestellt. Bitte lest die Hinweise vor eurem ersten Kurstermin sorgfältig durch – sie unterstützen euch dabei, euch vor Ort gut zurechtzufinden, den Ablauf zu verstehen und optimal vorbereitet in euren Kurs zu starten.

Wenn ihr Fragen habt, die in dieser Broschüre nicht beantwortet werden, zögert bitte nicht, unseren Kundenservice zu kontaktieren – wir helfen euch gerne weiter.

Kontaktdaten:
+49 621 12188190
info@swim2grow.de

1. Euer Bad - Alles Wichtige zu eurem Kursort

1.1 Anreise & Parken

Adresse: Westerbachstr. 110, 65936 Frankfurt am Main
Geparkt werden kann im Umkreis des Schwimmbades in den umliegenden
Straßen am Straßenrand. Die Nutzung der Tiefgarage des ZAR ist leider nicht
möglich

1.2 Eintritt

Der Eintritt ist im Kurspreis enthalten. Bitte seid 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort

1.3 Spezielle Hinweise für dieses Bad

Betreten der Duschen oder der Schwimmhalle auch als Begleitperson ausschließlich in Badeschlappen oder Barfuß.
Wer während der Schwimmzeit selbst das Bad
nutzen und schwimmen möchte, benötigt dafür eine separate Eintrittskarte, die
bitte eigenständig an der Kasse gelöst werden muss.

1.4 Umkleiden

Die Umkleidewahl richtet sich nach dem Geschlecht der Begleitperson.

1.5 Duschen

Die Duschen befinden sich hinter den Umkleidekabinen. Bitte duscht vor dem Kurs kurz ab und nach dem Kurs gründlich.

- Die Duschen sind offen gestaltet (nicht einzeln abgetrennt).
- Es gibt keine separaten Eltern- oder Familien-Duschen.
- Aus hygienischen Gründen empfehlen wir Badeschuhe.
- Duschen nach dem Kurs ist optional.

1.6 Weg zur Schwimmhalle

Das Schwimmbecken befindet sich im Erdgeschoss des Zentrums für ambulante Reha. Ihr geht den Haupteingang rein und folgt dann den Schildern zum „Schwimmbad“

1.7 Übergabe der Kinder an den Trainer

Ihr helft Eurem Kind immer beim Umziehen und wartet dann vor der Tür zum Schwimmbecken. Dort nehmen die Schwimmtrainer die Kinder in Empfang. Hier holt Ihr die Kinder nach dem Kurs auch wieder ab.

1.8 Warten der Eltern / Zuschauen

Ihr helft beim Umziehen und haltet Euch, nachdem Ihr das Kind bei dem Trainer/der Trainerin abgegeben habt, außerhalb der Schwimmhalle auf. Kurz vor Kursende (5
Minuten), kommt Ihr zum Abholen wieder nach unten mit dazu

1.9 Regeln zum Zuschauen der Eltern

Ihr dürft gerne beim ersten Mal
mit in den Badbereich. Eltern, die ihr Kind zum Schwimmunterricht begleiten, dürfen die Schwimmhalle nur in leichter Sportkleidung und mit Badelatschen betreten. Bitte nur mit einer Begleitperson (Erwachsener) zum Kurs kommen

swim2grow GmbH
Mallaustraße 72
68219 Mannheim

2. Hinweise für alle Kurse

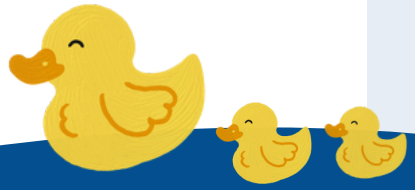
Diese Regeln und Hinweise gelten für alle Kurse an diesem Kursort. Sie helfen, dass der Unterricht sicher, angenehm und entspannt für Alle abläuft.

Regeln & Sicherheit:

- Pünktlichkeit: Trefft bitte 10 - 20 Minuten vor Kursbeginn am Kursort ein, damit ihr genügend Zeit zum Umziehen habt und der Kurs pünktlich starten kann.
- Aufsichtspflicht: Bis zur Übergabe der Kinder an die Lehrkraft und nach Rückgabe der Kinder an die Begleitpersonen liegt die Aufsichtspflicht bei den Begleitpersonen.
- Sicherheit im Wasser: Das Becken darf erst betreten werden, wenn die Lehrkraft dazu auffordert.
- Barfuß oder Badeschuhe: Betretet die Schwimmhalle bitte nur barfuß oder mit sauberen Badeschuhen.
- Essverbot: Essen ist in der Schwimmhalle nicht gestattet.
- Glasverbot: Keine Glasflaschen oder -gegenstände in die Umkleiden oder in den Beckenbereich mitnehmen.
- Foto- und Filmverbot: Zum Schutz aller Teilnehmenden und Lehrkräfte ist das Fotografieren und Filmen in der Schwimmhalle nicht erlaubt.

Vorbereitung auf den ersten Kurstag:

- Regelmäßig (gemeinsam) duschen oder baden
- Ausflüge ins Schwimmbad und vertraut machen mit Umziehen, Regeln im Bad, Rücksicht auf andere Menschen im Wasser etc.
- Baderegeln anschauen (in unserer digitalen Wasserwelt learn2grow findet ihr diese und mehr)



Am Kurstag:

- Vor Kursbeginn eine leichte Mahlzeit einnehmen – bitte nicht mit vollem oder leerem Magen ins Wasser gehen
- Badetasche packen (Packlisten gibt es hier: für Babys & für Kinder)
- Folgendes muss mitgebracht werden:
  - Badekleidung
  - Handtuch
  - Schwimmwindel (bei kleinen Kindern)
  - Ggf. Badeschuhe, Badekappe, Duschutensilien

Schwimmhilfen, Schwimmbretter, Poolnudeln, Tauchgegenstände und ggf. weitere Kursmaterialien werden von uns für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Vor Ort im Bad:

- Nach dem Eintritt ins Bad bitte an den Hinweisen auf die Umkleiden orientieren.
- Im Fall von geschlechtergetrennten Umkleiden richtet sich die Wahl der Umkleide nach dem Geschlecht des Erwachsenen.
- Schmuck oder Uhren sollten vor dem Kurs abgelegt werden, damit sie im Wasser nicht verloren gehen.
- Nach dem Umziehen sollte der Teilnehmende noch einmal die Toilette aufsuchen.
- Babys und Kleinkinder müssen vor dem Kurs nicht extra duschen, ältere Kinder und Erwachsene hingegen schon. Wir empfehlen dabei, nicht zu warm zu duschen, da die Beckentemperatur im Vergleich zur Duschtemperatur sonst als kühl empfunden werden kann.
- Den Treffpunkt mit eurer Lehrkraft findet ihr auf S. 1.

Speziell für Frostbeulen:

Das Temperaturempfinden variiert von Person zu Person. Die meisten Teilnehmenden werden die Wassertemperatur sehr angenehm finden. Bei einzelnen Personen kann es jedoch vorkommen, dass sich während des Kurses ein Kältegefühl einstellt. In diesem Fall empfehlen wir einen kurzen, hautengen Neoprenanzug mit 1–2 mm Stärke (wichtig: keinen zu großen Anzug wählen, in den Kinder erst „hineinwachsen“ sollen).

Im Fall von Frieren nach dem Kurs: warm duschen, schnell abtrocknen, warm einpacken (dicke Socken + Mütze) und im Idealfall etwas Warmes trinken (z.B. Tee).

Krankheit & Abmeldung:

Auch vor dem Wasser machen Krankheitswellen nicht halt. Daher dürfen nur gesunde Personen an unseren Kursen teilnehmen. Bei ansteckenden Infektionen oder Hautkrankheiten ist eine Teilnahme leider nicht möglich. Zum Schutz aller Teilnehmenden sind unsere Lehrkräfte berechtigt, Personen mit akuten Erkrankungen vom Kurs auszuschließen

Der Kursteilnehmende ist krank – was tun? In eurem Kundenkonto könnt ihr die Abwesenheit des Teilnehmenden eintragen, indem ihr auf den jeweiligen Termin im Kalender klickt. So wissen die Lehrkräfte Bescheid und warten am Kursort nicht auf euch. Die Kursgebühren können wir euch bei Krankheit (oder Urlauben) eurerseits allerdings nicht erstatten. Diese werden nur erstattet, wenn Kurseinheiten von uns aus abgesagt werden.

Können wir verpasste Stunden nachholen?
Aufgrund unseres fortlaufenden Kurssystems können verpasste Stunden leider nicht nachgeholt werden.

swim2grow GmbH
Mallaustraße 72
68219 Mannheim

3. Hinweise für Eltern-Kind-Kurse (Baby, Kleinkind, Anfänger mit Eltern)

Organisatorisches:

- In unseren Kursen mit Begleitperson seid ihr mit im Becken, um einen sicheren Umgang mit eurem Kind im Wasser zu lernen, eurem Kind Sicherheit zu geben bzw. euer Kind beim Schwimmenlernen zu unterstützen. Damit dies gelingen kann, bitten wir euch, auf unsere Lehrkräfte zu hören und fleißig mitzumachen.
- Damit die Gruppengröße überschaubar bleibt, kann pro Kind nur eine Begleitperson mit ins Wasser gehen.
- Wir empfehlen, sich bei der Begleitperson auf eine fixe Person festzulegen, da Babys und kleine Kinder sensible Wesen sind, die Kontinuität brauchen, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Zudem maximiert es den Lernfortschritt, da sich das Kind an die individuellen Hilfestellungen gewöhnt.
- Bei der Begleitperson muss es sich nicht zwingend um Mutter oder Vater handeln. Es kann auch jede andere, vertraute Bezugsperson (z.B. Großeltern oder Freunde) das Kind im Wasser begleiten.
- Die Begleitperson sollte sich vor Ort zuerst selbst in Badekleidung begeben und danach das Kind umziehen, da Kinder schneller auskühlen.

Speziell fürs Babyschwimmen:

- Zwischen der letzten Mahlzeit (Flasche oder Stillen) und dem Kursbeginn sollten mind. 30 Minuten liegen.
- Das Baby vor dem Kurs bitte nicht eincremen.

Speziell für Anfängerkurse mit Eltern:

Dieses Kursformat ist kein freies Spielen mit dem Kind, sondern ein angeleiteter Schwimmkurs. Eltern unterstützen aktiv – aber ausschließlich nach Anleitung der Lehrkräfte. Wenn alle Beteiligten ihre Rolle respektieren, profitieren die Kinder am meisten: Sie fühlen sich sicher, können sich auf die Übungen konzentrieren und lernen mit Freude und Erfolg.

4. Hinweise für Kinderkurse ohne Eltern (Anfänger – Fortgeschrittene)

Diese Hinweise gelten für Kurse, bei denen die Kinder ohne Eltern im Wasser sind:

- Das Bringen und Abholen der Kinder zu bzw. von den Kursen kann selbstverständlich auch durch eine andere Person als die Eltern erfolgen. Diese Person sollte ebenfalls diese Broschüre kennen, um mit den Abläufen vor Ort vertraut zu sein.
- Den Ort der Übergabe der Kinder an die Lehrkräfte und von den Lehrkräften zurück an euch findet ihr auf S. 1
- Abzeichen (z. B. Seepferdchen, Bronze, Silber) werden je nach Leistungsstand vergeben. Ihr müsst dafür keinen extra Termin vereinbaren, die Lehrkräfte nehmen die Abzeichen meist „nebenbei“ ab.
- Lernfortschritt: der Schwimmreisepass, den ihr in der ersten Kursstunde erhaltet, dient als zentrales Kommunikationsmittel zwischen euch und der Lehrkraft. Im Pass werden Lernfortschritte verständlich und einfach dokumentiert. Die Urkunden zu den Schwimmabzeichen befinden sich ebenfalls im schwimmpass und werden nach dem Ablegen der jeweiligen Prüfung mit einem Sticker im Pass markiert, Die dazugehörigen Stoffabzeichen werden von der Lehrkraft übergeben.

Allgemeine pädagogische Tipps:

- Gebt eurem Kind Zeit, sich an das Wasser zu gewöhnen - jedes Kind reagiert anders. Manche Kinder sind sofort begeistert, andere beobachten lieber erst in Ruhe.
- Kein Druck, kein Vergleich: Freude, Sicherheit und Vertrauen stehen im Mittelpunkt.

5. Hinweise für Erwachsenenkurse (Anfängerschwimm- & Aqua-Fitness-Kurse)

Alle Materialien, die während der Kurse benötigt werden, werden von uns zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind für diese Kurse nicht erforderlich.

Unsere Erwachsenenkuse finden stets außerhalb des öffentlichen Badebetriebs, also in einem geschützten Rahmen statt. In diesem geht es vor allem um gemeinsames Bewegen und Spaß haben im Element Wasser und nicht um Leistung und Wettbewerb.

Vorbereitung:

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollte die Teilnahme vor dem ersten Kurstag ärztlich abgeklärt werden.
- Achtet auf eine bequeme Badekleidung. Sie sollte euch bei Bewegungen nicht einschränken.
- Solltet ihr während eures Kurses einen Burkini tragen wollen, erkundigt euch bitte im Vorfeld bei unserem Kundendienst, ob dies vom Badbetreiber erlaubt ist.

Üben, spielen, weiterschwimmen!
Mit den Schwimmprodukten aus unseren Kursen.

Jetzt Schwimmprodukte shoppen!
www.swim2grow.shop