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

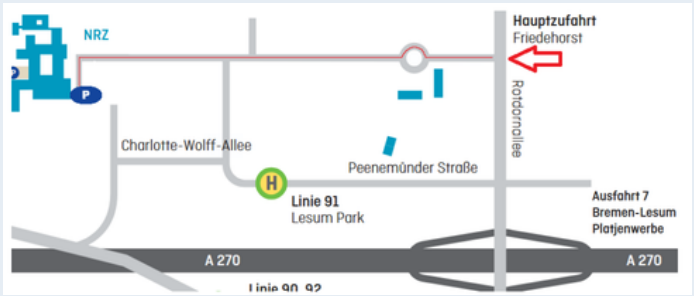




1. Euer Bad - Alles Wichtige zu eurem Kursort

1.1 Anreise & Parken

Adresse: Rotdornallee 64, 28717 Bremen
Auto: Gebt „Friedehorst Hauptzufahrt, Rotdornallee 64“ ins Navi ein. Fahrt die Zufahrt bis zum Rehazentrum durch und biegt davor links ab. Kostenfreie Parkplätze findet Ihr direkt an der Halle.
Bahn: RS 1 Richtung Vegesack/Farge bis „St. Magnus“, anschließend ca. 10 Minuten Fußweg über Lesumer Heerstraße, Eichenhof und den Fußweg zum Holthorster Weg. Das Rehazentrum liegt gegenüber.
Bus: Linien 90, 91 oder 92 bis „Holthorster Weg“. Folgt dem Holthorster Weg ca. 350 Meter. Die Klinik liegt rechts (ca. 5 Minuten Fußweg).



1.2 Eintritt

Der Eintritt ist im Kurspreis enthalten.
Bitte seid 10 Minuten vor Kursbeginn da – so könnt ihr euch und euer Kind noch in Ruhe umziehen.

1.3 Spezielle Hinweise für dieses Bad

Betreten der Schwimmhalle auch als Begleitperson ausschließlich in Badekleidung. Auch wenn Ihr Euer Kind nur an den Trainer übergebt, müsst Ihr selbst Badekleidung und Badeschuhe tragen.



1.4 Umkleiden

Die Umkleidewahl richtet sich nach dem Geschlecht der Begleitperson, nicht nach dem Geschlecht des Kindes!

1.5 Duschen

Bitte duscht vor dem Kurs kurz ab und nach dem Kurs gründlich.

- Es gibt keine separaten Eltern- oder Familien-Duschen.
- Aus hygienischen Gründen empfehlen wir Badeschuhe.
- Duschen nach dem Kurs ist optional.
- Die Dusche ist ausschließlich in Badekleidung zu betreten. Dies gilt auch für die Begleitpersonen!

1.6 Weg zur Schwimmhalle

Friedehorst Hauptzufahrt
Rotdornallee 64, 28717 Bremen-Burglesum
Fahrt die Zufahrt ganz durch, bis Ihr vor dem Rehazentrum links abbiegt.
Dort findet Ihr einen Parkplatz

1.7 Übergabe der Kinder an den Trainer

Ihr helft Eurem Kind beim Umziehen/Duschen und bringt es dann zur
Sammelstelle. Dort holen euch die Trainer ab, und bringen euch nach dem Kurs
euer Kind wieder an den Treffpunkt zurück

1.8 Warten der Eltern / Zuschauen

Ihr helft beim Umziehen und Duschen und haltet Euch, nachdem Ihr Euer Kind
dem Trainer überlassen habt, außerhalb der Schwimmhalle. Bitte beachtet: Kein Betreten der Schwimmhalle, Handyruhe und kein Filmen.

1.9 Regeln zum Zuschauen der Eltern

Zuschauen nur beim ersten Termin erlaubt. Ab Woche 2 bitten wir euch, Eure Kinder lediglich bis zu den Duschen zu begleiten.
Wir bitten euch, beim Zuschauen als Begleitperson ausschließlich Badekleidung zu tragen.



swim2grow GmbH
Mallaustraße 72
68219 Mannheim

2. Hinweise für alle Kurse

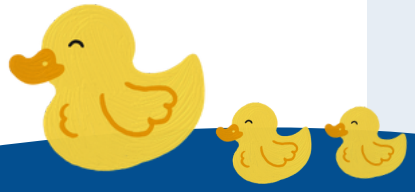
Diese Regeln und Hinweise gelten für alle Kurse an diesem Kursort. Sie helfen, dass der Unterricht sicher, angenehm und entspannt für Alle abläuft.

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.



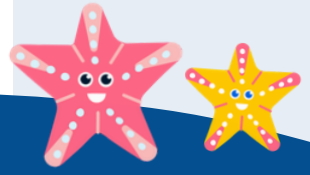
4. Hinweise für Kinderkurse ohne Eltern (Anfänger – Fortgeschrittene)

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