

Unsere Kursleiter und unsere Seepferdchen-Prüferin vom DSV (Deutscher Schwimmverband) freuen sich auf eure Teilnahme.

Unser Team besteht aus geschultem Personal mit langjähriger Erfahrung im Bereich Babys, Kids und Seepferdchen.



**SCHWIMMKURSE  
FÜR DIE KLEINSTEN**

### **KURSE BEINHALTEN:**

- 8 x 45 Min. begleitetes Schwimmen + Urkunde bei Baby- und Kids-Kursen

**Gesamtpreis: 99,00 €**

- als Bonus: 1x Fotoshooting (Bei Verfügbarkeit)



### **KURSZEITEN:**

Unsere Kurse finden dienstags, mittwochs, freitags, samstags und sonntags statt.

Die genauen Uhrzeiten sind abhängig von den freien Kapazitäten innerhalb der Kurse.



### **TIPPS FÜR DIE PACKLISTE:**

- Schwimmwindel
- Badeschuhe
- Handtücher / Bademantel
- Duschsachen
- Ein Föhn bei langen Haaren oder ggfls. eine Mütze



## **AKTIV & GESUND Varel**

Gesundheitshaus Ligthart  
Oldenburger Straße 40  
26316 Varel  
04451 96 95 718

[www.gesundheitshaus-varel.de/aquakurse](http://www.gesundheitshaus-varel.de/aquakurse)

**AKTIV  
& GESUND**

## **AQUABABYS AQUAKIDS SEEPFERDCHEN-KURSE**

im Gesundheitshaus Ligthart

**GESUNDHEITSHAUS-VAREL.DE**

# TAUCHE AB MIT UNS BEI 32°C



# 32°C WARMES WASSER UND ELEKTRONISCH ÜBERWACHTE WASSERQUALITÄT



## AQUABABYS

Mit der Vermittlung von Haltegriffen, Bewegungsliedern und unterschiedlichen Materialien gestalten wir unsere Kursstunden und bestärken die Eltern im Umgang mit ihrem Kind im Wasser.

Durch das Erleben der Wassereigenschaften wird die motorische Entwicklung gefördert und der intensive Körperkontakt sowie die innige Beziehung zu Mutter und/oder Vater vertieft. Außerdem geben die Freude am Spiel mit Gleichaltrigen und der Spaß im Wasser zusätzliche soziale Reize.

Alle Informationen, Preise und Anmeldeformulare findest du unter:  
[www.gesundheitshaus-varel.de/aquakurse](http://www.gesundheitshaus-varel.de/aquakurse)

Übrigens: unsere Kurse gibt es auch als Geschenkgutschein!\*  
[www.gesundheitshaus-varel.de/shop](http://www.gesundheitshaus-varel.de/shop)

\*Gutscheinkauf garantiert keine direkte Aufnahme in den Kurs, es kann trotzdem zu einem Wartelistenplatz kommen.

## AQUAKIDS



Die Wassergewöhnung und Vertrautheit mit den unterschiedlichen Gegebenheiten beim Aufenthalt in einem Schwimmbad sind unser Ziel. Das gemeinsam Erleben intensiviert nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern bringt auch noch viel Spaß. Durch die Bewegungserfahrungen im Wasser wird die Körperwahrnehmung und der Gleichgewichtssinn geschult. Der Wasserdruck stärkt die Atmung, kräftigt das Muskel- und Bindegewebe und regt das Herz-Kreislauf-System an.



## SEEPFERDCHEN KURSE

Bei unserer Vorstufe zum Schwimmkurs wird gemeinsam mit den Eltern geplansch, gesprungen und auch getaucht. Es werden Grundlagen wie Gleiten und Antreiben nun systematisch für das Erlernen des Schwimmens vermittelt, um so die Angst vor dem selbstständigen Bewegen im Wasser zu nehmen. Ab welchem Alter dieses sinnvoll ist, muss ganz individuell entschieden werden. Das Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des Seepferdchen Abzeichens. Abgenommen wird dieses von Frau Gehlich, sie ist Kursleiterin des Säuglings- und Kinderschwimmens des DSV (Deutscher Schwimmverband).