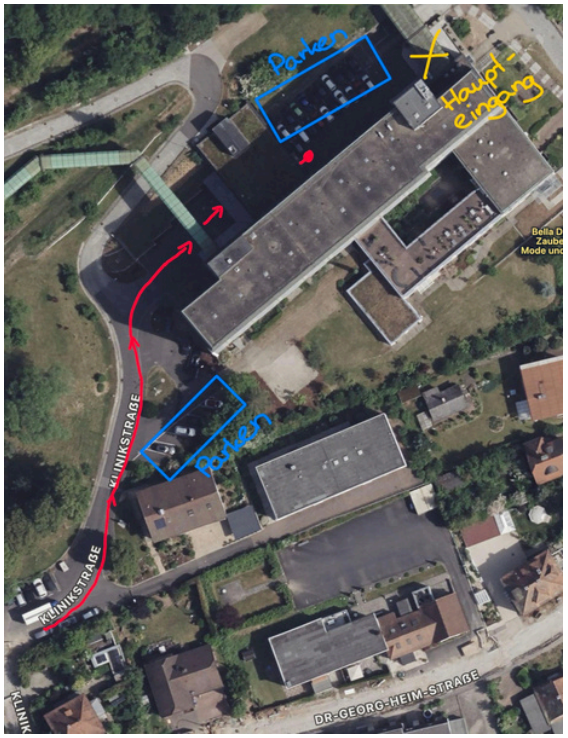
Alles was wichtig ist



Wo Ihr uns findet:
Ihr findet uns in Bad Kissingen in der Marbachtalklinik
der Deutschen Rentenversicherung.

Adresse: Dr.-Georg-Heim-Str. 4, 97688 Bad Kissingen-Garitz

Anfahrt: Bitte über die **"Klinikstrasse"** anfahren.
Durch die Unterführung Richtung Anmeldung und Haupteingang fahren.

Wie Ihr zum Schwimmbecken kommt:
Kommt bitte durch den Haupteingang und geht nach rechts.
Lauft geradeaus bis zum ersten Treppenhaus, welches auf der linken Seite vom Flur hinter einer Glastür ist. Geht die Treppe nach unten und rechts an der Treppe vorbei in Richtung Sporthalle. Die erste Tür auf der rechten Seite hinter der Glastür ist die Tür zu den Umkleiden.

Wichtig:
Am Infobrett vor den Umkleiden hängt eine Anwesenheitsliste. Bitte beim Ankommen die Uhrzeit eintragen und ebenfalls vor dem Verlassen der Klinik. Bitte auch ankreuzen, ob in der Klinik oder vor der Klinik gewartet wird. Dies wird von der Klinik für einen eventuellen Evakuierungsfall (Brand o.ä.) benötigt.

Zu den Kursen:
Kursstart ist entweder um **16:00 Uhr** , **16:45 Uhr** oder um **17:30 Uhr**. Bitte seid ca. 15 Minuten vorher da, damit eure Kinder genug Zeit haben anzukommen. 5 Minuten vor Kursstart dürft Ihr gerne schon nach drinnen kommen.
Die Eltern können gerne zu Kursbeginn und -ende mit **Badeschuhen** reinkommen und während dem Kurs im Wartebereich vor den Umkleiden warten.

Zieht bitte eure Kinder vor Kursbeginn in den entsprechenden Umkleiden um und duscht sie vor dem Kurs kurz ab.
Nach Kursende könnt Ihr eure Kinder in den vorhandenen Duschen duschen.

In den Barfußbereichen und den Umkleiden ist absolutes Essverbot. Ebenso müssen Windeln und Hygieneartikel wieder mitgenommen und zu Hause entsorgt werden.

Wir bitten darum, dass alle Väter mit ihren Kindern die Männerumkleide und die Mütter mit ihren Kindern die Damenumkleide nutzen.

Es ist uns noch einmal wichtig zu betonen, dass Ihr euch bitte möglichst leise verhaltet, beim Ankommen, Warten und Verlassen des Gebäudes, da wir uns in einer Kurklinik mit Patienten befinden.

Parken:
Ihr könnt, je nach Verfügbarkeit, direkt vor dem Haupteingang parken oder außerhalb beim Parkplatz für Betriebsangehörige (siehe Bild).

Was eure Kinder brauchen:
- Badeanzug oder Badehose (wenn möglich keine Bermudashorts)
- Badeschuhe
- Handtuch
- Falls ein Neoprenanzug benötigt wird, kann er gerne für eine Gebühr von 10€ + UST für 10x bei uns geliehen werden (vorhandene Größen: 1x 104; 4x 116; 2x 128)

Weitere Details

Wichtig ist es, dass die erlernten Dinge aus einem Anfängerschwimmkurs weiter geübt werden. Wir empfehlen daher, dass Sie regelmäßig mit Ihrem Kind schwimmen gehen und genau da weiter üben, womit Ihr Kind selbstbewusst aufgehört hat, ohne es zu überfordern.

Tipps für's alleine üben:

Wenn Sie alleine weiter üben, ist es besonders wichtig, immer erstmal mit vertrauten Unterrichtssettings zu beginnen. Also in einem warmen Lehrschwimmbecken starten und ggf. mit der Vertrauten Nudel. Das ist sinnvoll, weil sich ihr Kind auf diese "Basis" zunächst wieder ohne Anstrengung auf die komplexe neu Bewegung einstimmen kann. Wenn Sie merken, ihr Kind ist mit dem Bewegungsablauf wieder vertraut, können sie in kältere, tiefere und größere Trainingsbecken wechseln und dort die nächsten Schritte wagen. Am besten auch erst nochmal ein Versuch auf der Nudel. Wenn auch das gut gelingt, dann ohne Auftriebshilfen am Beckenrand entlang. Erklären sie ihrem Kind, dass es jederzeit anschlagen kann, wenn es sich unsicher fühlt. Der letzte Step ist dann irgendwann mitten im Becken die lange Bahn durchzuschwimmen. Vergessen Sie nicht, immer auch verschiedene Sprünge, Tauchen und Schweben zu üben.

Wenn sie nicht alleine weiter üben möchten:

Gerne bieten wir Ihnen und Ihren Kindern im weiteren Verlauf Unterstützung. Diese bekommen Kinder durch die Teilnahme an unserem Aufbaukurs. Schwimmen bis zum Seepferdchen. Ihre Kinder genießen eine regelmäßige und individuelle Förderung nach einem Anfängerkurs oder einfach nur die Möglichkeit weiter zu schwimmen, weil es so viel Spaß macht, weil sie gerne schwimmen und der behütete Rahmen noch der Richtige ist, bevor man den Weg in den Verein wählen kann. Im Bereich des Schwimmens ist es für viele Kinder mit 5-7 Jahren noch zu früh, sich dort wohl und gut aufgehoben zu fühlen.

Unser Aufbaukurs ist ein buntes Programm für jedes Kind mit dem Ziel mit mehr Leichtigkeit noch mehr Meter zu schwimmen. Viele Kinder haben noch kleine Defizite nach dem ersten Schwimmkurs und können sich nur mühsam ein paar Meter über Wasser halten oder haben noch immer leichte Ängste im Gepäck, die verhindern, dass sie sich von Schwimmhilfen lösen. Routine und vertraute Umgebung bei intensiver Anleitung helfen dabei, dass sie sich weiter entwickeln. Hier einige Ziele, die durch den Aufbaukurs verfolgt werden können.

Für alle, die…..

- nicht alleine weiterüben möchten
- für das nächste Abzeichen (Seepferdchen) üben wollen
- die Koordination verbessern möchten
- mehr Sicherheit erwerben wollen
- mehr Ausdauer beim Schwimmen erwerben wollen
- gerne schwimmen
- regelmäßig Sport machen möchten
- einfach nur weil es Spaß macht
- einfach am Ball bleiben möchten
- für einen Schwimmverein noch zu jung sind
- Ängste ablegen möchten

Seepferdchen:
Auch hier gilt. Die Kinder, die augenscheinlich die Anforderungen des Seepferdchens erfüllen, werden selbstverständlich zu jeder Zeit und in jedem Kurs von uns dazu motiviert das Seepferdchen in einem öffentlichen Schwimmbad abnehmen zu lassen. Auf Grund der Größe der Wasserfläche ist der Erwerb im Kurs leider nicht möglich.

Wir freuen uns sehr darauf, Ihr Kind in unserem Schwimmkurs auf der Reise durchs Wasser begleiten zu dürfen.

Rahmenbedingungen:

Im Therapiebecken in der Marbachtalklinik in Bad Kissingen und in der Neurologischen Klinik am Campus in Bad Neustadt arbeiten wir in einem Becken mit einer Wassertiefe von 140cm. Ab 7 Teilnehmern bis 9 Teilnehmern sind zwei Trainer im Wasser, um einen besonderen Qualitäts- und Sicherheitsstandard bieten zu können. Ein großer Vorteil ist die Lernumgebung, da kein öffentlicher Badebetrieb oder anderer Publikumsverkehr vorhanden ist. Es befindet sich ausschließlich die Gruppe in der überschaubaren Schwimmhalle. Es ist nicht zu überschätzen, wie ein 5 jähriges Kind Räume wahrnimmt und sich in großen Bädern mit 25 Meter Bahnen überfordert fühlen kann. Die Kinder sind unter sich, weniger abgelenkt, finden sich schnell zurecht und wissen, ein Elternteil ist, sofern es vor Ort wartet, nur wenige Meter entfernt.