



Gesundheit

für Körper, Geist & Seele

Die **TOP LIFE** Schwimmschule bietet

Babyschwimmen Babys von 4 – 12 Monaten

Kleinkinderschwimmen Kinder von 15 – 36 Monaten

Kinderschwimmen ab 5 Jahre

Erwachsenen- und Senioren-Schwimmkurse

Alle Schwimmkurse finden unter Leitung der ausgebildeten Schwimmlehrer Michaela Mast und Edgar Tränkle statt.

Die Kurse werden in Kleingruppen mit max. 6 Personen durchgeführt und finden an vier aufeinander folgenden Wochenenden samstags und sonntags um 9 Uhr statt. Eine Unterrichtseinheit dauert 45 Minuten.

Aktuelle Kurstermine unter www.top-life.de

Noch Fragen?

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!

Telefon 0 78 03 - 93 37 - 0



Im Röschbünd 1 - 4
77791 Berghaupten
Tel. 0 78 03 - 93 37 - 0
Fax 0 78 03 - 93 37 - 37
info@top-life.de
www.top-life.de



Schwimmschule

für Babys, Kleinkinder
Kinder, Erwachsene
und Senioren





Babyschwimmen

Hier geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser! Mutter und/oder Vater spielen gemeinsam mit dem Baby im Wasser, um Freude am und im Wasser zu haben.

Die körperliche und motorische Entwicklung des Babys wird durch das Babyschwimmen gefördert. Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die geistige (spezifische Wahrnehmung und Lernmöglichkeiten), seelische (Gefühl der Verbundenheit, Geborgenheit, Vertrauen) und soziale Entwicklung (Kontakt mit anderen Kindern, Eltern und Umwelt) sowie der Sprachentwicklung in der Kommunikation mit den Eltern aus. Die Babys werden mit verschiedenen Griffen gehalten oder unterstützt.

Als geeignete Wassertemperatur gilt für das Babyschwimmen 33 – 35 °C. Die Lufttemperatur beträgt mind. 34 °C, die Wassertiefe ist ca. 140 cm. Das Babyschwimmen findet in Kleingruppen statt.

Kleinkinderschwimmen

Das Element Wasser bietet Kleinkindern im Alter von 15 bis 36 Monaten einen idealen Bewegungsraum. Aufgrund seiner Eigenschaften ist das Wasser bestens geeignet, die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern. In entspannter Atmosphäre und kleiner Gruppe werden die Kinder an das Element Wasser gewöhnt bzw. das Vertrauen zum Wasser gefestigt.



Kinderschwimmen

Beim Anfängerschwimmen sollten die Kinder mit etwa fünf Jahren in der Lage sein, Arm- und Beinbewegungen zum Schwimmen richtig zu koordinieren und die nötige Atemtechnik zu erlernen.

Durch den Unterricht in kleinen Gruppen kann der Schwimmlehrer auf das unterschiedliche Lerntempo der Kinder besser eingehen. Neben dem reinen Lernen der Bewegungsabläufe gilt es auch, die Kinder besser an Wasser zu gewöhnen, sie sicherer und mutiger zu machen.