

## Willkommen im nassen Element

### Babyschwimmen und Kleinkinderwassergewöhnung

Die Kinder werden behutsam an das neue Element herangeführt und lernen so, die Angst vor dem Wasser zu überwinden. Gemeinsam mit einem Elternteil werden Grundbewegungen im Wasser durchgeführt, Gleiten auf dem Wasser und Tauchübungen praktiziert. Ziel ist es, Sicherheit im Wasser zu entwickeln – bis zur selbstständigen Bewegung mit Schwimmflügeln. Der deutsche Sportärztebund empfiehlt das Babyschwimmen als spezielle Form der Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser.

### Babyschwimmen

- Für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten mit Elternteil
- 1 mal pro Woche, 10 Wochen = 10 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Montag (Warmbadetag)	09.00 – 09.45	70,- €
	11.30 – 12.15	70,- €
Dienstag	15.00 – 15.45	70,- €

### Kleinkinderwassergewöhnung

- Für Kleinkinder im Alter von 12 bis 30 Monaten mit Elternteil
- 1 mal pro Woche, 10 Wochen = 10 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Montag (Warmbadetag)	10.00 – 10.45	70,- €
	10.45 – 11.30	70,- €
Dienstag	15.45 – 16.30	70,- €



© detailblick - Fotolia.com

Sportbad	Fläche	Temperatur
Sportbecken mit Sprunganlage 2 x 1 m, 1 x 3 m (Wassertiefe 0,9 – 4 m) Montags Warmbadetag	833 m <sup>2</sup>	ø 28 °C
		ø 30 °C
Wasserspielgarten (Wassertiefe 0 – 0,4 m)	50 m <sup>2</sup>	ø 32 °C

Solebad	Fläche	Temperatur
Sole-Innenbecken 3% mit Massagedüsen und Sprudelliegen (Wassertiefe 0,9 – 1,2 m)	200 m <sup>2</sup>	ø 32 °C
Sole-Außenbecken 3% mit Sprudelliegen, Bodenbrodlern und Schwallduschen (Wassertiefe 1,2 m)	110 m <sup>2</sup>	ø 32 °C
Sole-Entspannungsbecken 10 %	22 m <sup>2</sup>	ø 34 °C
Odorium, Wärmestrahlungsraum als Duftinhalationsbad	20 m <sup>2</sup>	45 °C
Außerdem: Erlebnisduschen, Kneippbecken, Ruhebereich		

Sauna	Fläche	Temperatur
Klassische Finnsauna als Aufgussauna, 10–15 % relative Luftfeuchte	26 m <sup>2</sup>	90 °C
Softsauna mit Farblicht, 30–40 % relative Luftfeuchte	19 m <sup>2</sup>	60–70 °C
Dampfbad mit Sternenhimmel, 100 % relative Luftfeuchte	10 m <sup>2</sup>	45 °C
Außerdem: Eisbrunnen, Fußwärmebecken, Tauchbecken, Ruheraum, Außenbereich mit Liegeterrasse		

RehaVital
Physiotherapie, Krankengymnastik, Massage, Bewegungsbad Praxis im Erdgeschoss auf der Solebad-Ebene

### SEILERSEEBAD



Seeuferstraße 26  
58636 Iserlohn  
Tel. 023 71/8 07-1712  
Fax 023 71/8 07-1799  
www.seilerseebad.de



© Dmitry Naumov - Fotolia.com



# Für jedes Alter das richtige Angebot

## Entenkurs

Wenn im Entenkurs gemeinsam mit den Eltern gespielt und geplätscht werden kann, hat jedes Kind Spaß. Wasserspritzer und -wellen verlieren ihren Schrecken – und ins Wasser zu springen und unterzutauchen werden zum Lieblingsspiel, da die schützenden elterlichen Arme ganz nah sind. Die Unterrichtsinhalte sind nach ganzheitlichen Aspekten ausgerichtet. Eine kreative Unterrichtsgestaltung lässt Kinder und Eltern eine Vielfalt von Bewegungen erleben, die Spaß und Freude bereiten.

### Entenkurs

- Für 3- bis 5-jährige Kinder mit Elternteil
- Wassergewöhnung sowie Förderung der motorischen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten
- Ideal zur Vorbereitung auf den Kinderschwimmkurs
- 1 mal pro Woche, 10 Wochen = 10 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Montag (Warmbadetag)	17.00 – 17.45	70,- €

### Entenkurs spezial

- Für fortgeschrittene 4- bis 5-jährige Kinder mit Elternteil
- Wassertiefe: 1,30 Meter
- Erarbeitung der Grundlagen für den Kinderschwimmkurs
- 1 mal pro Woche, 10 Wochen = 10 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Mittwoch	17.00 – 17.45	70,- €

## Kinderschwimmkurse

Im Mittelpunkt der Kurse steht das Erlernen der Brustschwimmtechnik durch das schrittweise Vermitteln der richtigen Bewegungsabläufe (Arm- und Beinschlag, Körperposition, Wasserlage, Kontrolle der Atmung im Wasser). Spiel und Spaß kommen natürlich auch in diesem Kurs nicht zu kurz: Geschicklichkeitsübungen im Wasser gehören genauso dazu wie das Springen vom Beckenrand und das Tauchen. Im Anschluss an den Kurs kann, je nach Leistungsstand des Kindes, die Seepferdchen-Prüfung abgenommen werden (Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen sowie heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser). Die Garantie für eine erfolgreiche Prüfung kann jedoch nicht gegeben werden. Nach dem Schwimmkurs empfehlen wir, weiterhin regelmäßig mit dem Kind schwimmen zu gehen, um die erlernten Schwimmtechniken zu vertiefen und eine gewisse Schwimmsicherheit zu erlangen.

### Kinderschwimmkurs

- Für Kinder ab 5 Jahre, im Sportbad Seilerseebad
- Spiel und Spaß sowie Erlernen der Brustschwimmtechnik
- Maximal 7 Kinder pro Kurs
- Optional im Anschluss: Seepferdchen-Prüfung
- 3 mal pro Woche, 4 Wochen = 12 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Montag	14.00 – 15.00   15.00 – 16.00   16.00 – 17.00	85,- €
Mittwoch	14.00 – 15.00   15.00 – 16.00   16.00 – 17.00	85,- €
Freitag	13.30 – 14.30   14.30 – 15.30   15.30 – 16.30	85,- €

## Seeräüberkurs

Dies ist der ideale Kurs für Kinder, die bereits schwimmen können. Das Streckentauchen, das Tieftauchen, der Startsprung und das technikgerechte Brustschwimmen stehen hier im Mittelpunkt. Darüber hinaus soll die Schwimmausdauer geschult und die Tiefenangst vor dem Schwimmerbecken überwunden werden. Sicherheit und Gewandtheit im tiefen Wasser sind das Ziel dieses Kurses.

### Seeräüberkurs

- Für Kinder, die bereits schwimmen können
- Erlernen bzw. Verbessern der Schwimmtechnik & Tauchen
- 5 mal 2 Doppelstunden = 10 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Dienstag	15.00 – 16.30	70,- €

## Erwachsenen-Schwimmkurs

Es ist nie zu spät, das Schwimmen zu erlernen. Deswegen bietet das Seilerseebad diesen Kurs für erwachsene Nichtschwimmer an, in dem sie eine Schwimmart erlernen können. Der Abschluss dieses Kurses ist das Seepferdchen.

### Erwachsenen-Schwimmkurs

- Für Erwachsene jeden Alters
- 7 mal 2 Doppelstunden = 14 Einheiten

Tag	Uhrzeit	Kosten
Mittwoch	18.45 – 20.15	115,- €

