mixmax

integrative Schwimmschule

Ab dem 17. August 2022 bieten wir neu im Therapiebad der HPS in Glis integrative Schwimmkurse und integrativen Wasserplausch an.

Babyschwimmen ab 4 Monaten
Elkischwimmen Mini 12 - 30 Monate
Elkischwimmen Midi 2 1/2 - 4 Jahre
Elkischwimmen Maxi 4 - 7 Jahre
Schwimmkurse ab 4 Jahren in Kleingruppen
Privatstunden
Wasserplausch

Neu
AB AUGUST 2022

www.mixmaxplausch.ch
info@mixmaxplausch.ch
078/814 94 94

mixmax

integrative Schwimmschule

Ob Wassergewöhnungskurs für Babys, Kleinkinderschwimmen oder Schwimmkurs – jeder unserer Kurse ist ein Integrationskurs!

Sehr gerne und mit großer Bereitschaft und Selbstverständlichkeit integrieren wir Kinder mit besonderen Bedürfnissen in alle unsere Kurse. Für jedes Kind bedeutet im warmen Wasser zu sein besonderes Glück und intensives Erleben. Das warme Wasser wirkt entspannend auf den gesamten Körper. Durch die Bewegungen im Wasser erfolgt eine Stimulation der Haut, Nerven und Muskeln.

BABYSCHWIMMEN

ab 4 Monaten
bis 12 Monate

in Begleitung
einer
erwachsenen
Person

mixmax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Umgeben vom körperwarmen Wasser wird das Kind von seiner Mama oder seinem Papa getragen.
- Das Wassertraining kräftigt das Muskel- und Bindegewebe. Zudem werden die grobmotorischen Fähigkeiten der Babys beim Babyschwimmen unterstützt und gefördert.
- Die Beziehung zwischen Mama/Papa und ihrem Baby wird nachhaltig unterstützt. Insbesondere durch das gemeinsames Gelöst- und Entspanntsein.
- ...

ELKISCHWIMMEN MINI

ab 12 Monaten
bis 30 Monate

in Begleitung
einer
erwachsenen
Person

mixmax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Eltern und Kinder haben die Gelegenheit, sich aufeinander einzulassen. Sie können entspannen und sich aneinander erfreuen.
- Der Wasserdruck kräftigt die Atmung. Die Temperaturunterschiede tragen dazu bei, dass sich das Immunsystem gut entwickelt.
- Kinder verfeinern ihre erlernten Fertigkeiten im Wasser und werden dazu ermutigt sich selbständiger im Wasser zu bewegen.
- ...

ELKISCHWIMMEN MIDI

ab 2 1/2 Jahren
bis 4 Jahren

in Begleitung
einer
erwachsenen
Person

mixmax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Aus dem gemeinsamen Planschen mit den Eltern wird spielerisch in eine erste Schwimmunterrichtsform übergegangen.
- Gemeinsame Sing-, Ball- und Kreisspiele, Geschicklichkeitübungen,
- Kinder verfeinern ihre erlernten Fertigkeiten im Wasser und werden dazu ermutigt sich selbständiger im Wasser zu bewegen.
- ...

ELKISCHWIMMEN MAXI

ab 4 Jahren bis 7 Jahren

in Begleitung einer erwachsenen Person

mixmax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- In den Schwimmstunden erleben und erlernen wir spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser.
- Kursstunden beinhalten Spiele oder Übungen, die die ganze Gruppe zusammen ausführt. So wird sowohl die Gruppendynamik, als auch das Zugehörigkeitsgefühl gefördert. Außerdem sorgt dies für viel Spaß und Freude im Wasser.
- Das Kind kann die Fertigkeiten zum Tauchen entwickeln und sich so in einer Gefahrensituation besser zurecht finden.
- ...

SCHWIMMKURS "KREBS"

ab 4 Jahren

ohne Begleitung

mixMax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Taucherli: Untertauchen mit angehaltenem Atem
- Sprudelbad: Sichtbares Ausatmen unter Wasser
- Flugzeug: Schweben in Bauchlage auf dem Wasser
- Bauchpfeil: Abstossen vom Rand, Gleiten in Bauchlage
- Sprung: Fusssprung in standtiefes Wasser

SCHWIMMKURS "SEEPFERD"

Ziele des Kurses "Krebs" erreicht

ohne Begleitung

mixMax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Fischauge: Erkennen eines Gegenstandes unter Wasser
- Luftpumpe: 4x stehend einatmen, untertauchen und ausatmen
- Seerose: Schweben in Rückenlage, Arme in Seit- oder Hochhalte
- Bauchpfeil: Abstossen vom Rand, Gleiten in Bauchlage mit Beinmotor
- Froschsprung: Fusssprung in tieferes Wasser
-

SCHWIMMKURS "FROSCH"

Ziele des Kurses "Seepferd" erreicht

ohne Begleitung

mixMax
integrative Schwimmschule

Kursinhalte und Kursziele

- Motorboot: Gleiten in Bauchlage, sichtbares Ausatmen
- Rückenpfeil: Abstossen vom Rand, Gleiten in Rückenlage
- Seehund: Wechselbeinschlag in Rücken- und Bauchlage
- Purzelbaum: Rolle vorwärts vom Beckenrand ins Wasser
-