

**KLEUTERS VAN 4 TOT 5 JAAR**  
**KLEUTERS VAN 4 TOT 5 JAAR**  
**KLEUTERS VAN 4 TOT 5 JAAR**



Een 4-jarige is voortdurend in de weer. Hij is nu ong. 2 x zo groot als bij zijn geboorte. Hij wordt rustiger in zijn bewegingen, hij gaat voltiids naar school en luistert goed naar de juf/meester.

**DE CURSUS VOORBEREIDEND ZWEMMEN**  
**€ 40 VOOR 10 LESSEN**

- Prioriteit blijft hier dat het kind er plezier aan beleeft. Zo wordt het gemotiveerd voor het volgen van zwemlessen.
- Er mag niet gestreefd worden naar 'het leren zwemmen' van kinderen, maar naar blijven zwemmen ! Daarom moet zwemmen een aangename bezigheid zijn.
- Door middel van spelletjes krijgen de kinderen de kans om ervaringen op te doen op motorisch en sociaal vlak.
- Het uiteindelijke doel, het aanleren van de schoolslag wordt toch niet uit het oog verloren.
- Kikkervoetjes en drijven met plank komen ruim aan bod.
- Lesgevers: jonge mensen uit het zwemmilie met leservaring en met diploma redder en/of initiator of pedagogisch diploma (kleuterjuf)

**TELKENS OP ZATERDAG VAN 9U30 TOT 10U.**  
**INSCHRIJVEN PER 10 LESSEN.**

**DE KLEUTER VAN 5 JAAR**  
**DE KLEUTER VAN 5 JAAR**  
**DE KLEUTER VAN 5 JAAR**

Onze 5-jarige kleuter is nu watervrij ! Het water schrikt hem niet meer af en hij kan autonoom drijven op rug en buik. Hij kan er langer de aandacht bijhouden en is nieuwsgierig. Hij heeft een grote spontane bewegingsdrang.

**DE CURSUS INITIATIEZWEMMEN**  
**€ 60 VOOR 15 LESSEN**

- De kinderen wennen verder aan dieper water.
- Met de zwemgordel en plank wordt de beenbeweging schoolslag aangeleerd. Deze stuwbeweging is de motor van de schoolslag.
- Aan deze stuwende beenbeweging wordt héél veel aandacht besteed. Er wordt les na les verder gewerkt aan aan de correcte uitvoering van de beenbeweging.
- De armbeweging en coördinatie tussen arm- en beenbeweging is de laatste stap naar het zelfstandig zwemmen.
- Het zelfstandig zwemmen al dan niet met zwemgordel is het einddoel van deze cursus.
- Voor het verder technisch bijschaven van de zwemstijl kan men achteraf terecht bij de Meense zwemschool van MZK.

**TELKENS OP DINSDAG EN DONDERDAG VAN**  
**16u45 TOT 17u15 OF 17u30 TOT 18u.**  
**INSCHRIJVEN PER 15 LESSEN.**



• **Recreatiebad 't badHUIS**  
Sluizenkaai 78 - 8930 Menen  
T 056 269 280 of 056 269 293  
[www.badhuis-menen.be](http://www.badhuis-menen.be)



**W**einig sporten hebben zoveel troeven als het zwemmen: gemakkelijk en vrij te beoefenen en heilzaam voor alle lichaamsspieren. Dat maakt van zwemmen de recreatiesport bij uitstek.

Maar hoe en wanneer kunnen onze kleinsten leren zwemmen? En wat kunnen we met onze kinderen op welke leeftijd ? Zijn er mogelijkheden in het recreatiebad 't badHUIS?

Deze folder bevat nuttige en praktische tips om kinderen vanaf 6 maanden tot 5 jaar te begeleiden van watergewenning tot zelfstandig zwemmen. We mikken op:

- baby's van 6 tot 18 maanden
- peuters van 18 maanden tot 3 jaar
- kleuters van 3 tot 4 jaar
- kleuters van 4 tot 5 jaar
- de kleuter van 5 jaar



BABY'S VAN 6 TOT 18 MAANDEN  
BABY'S VAN 6 TOT 18 MAANDEN  
BABY'S VAN 6 TOT 18 MAANDEN



Op naar het zwembad, want 't bADhUIS is bijzonder kindvriendelijk ingericht! De temperatuur van het water is in het peuterbad 33°C. Het volledige recreatiegedeelte met instructiebad wordt verwarmd tot juist boven de 30 °C.

**ENKELE NUTTIGE TIPS:**

- In de babycorner vindt men tafels met aan- of uitkleedkussens.
- Voorzie de baby van een speciale zwemluier. Deze zijn per stuk te verkrijgen aan de kassa.
- Laat de baby de tijd om wat te wennen aan de immense luide omgeving.
- Vermijd een overvolle maag. Een te volle maag onttrekt veel bloed aan de spieren, zodat de baby sneller vatbaar is voor afkoeling.
- Een lichte maaltijd één uur voor het baden kan echter helemaal geen kwaad.
- Bij koorts of oog- of oorontstekingen kom de baby best niet zwemmen.
- Voor de eerste zwembeurt de huis- of kinderarts raadplegen wordt aangeraden.

PEUTERS VAN 18 MAANDEN TOT 3 JAAR  
PEUTERS VAN 18 MAANDEN TOT 3 JAAR  
PEUTERS VAN 18 MAANDEN TOT 3 JAAR

De peuter kan helemaal alleen lopen, hij/zij moet dus héél goed in het oog gehouden worden. De peuter komt nog altijd samen met mama en/of papa zwemmen. Het is best dat het kind zich veilig voelt en geen angst voor water heeft. De ouders zijn hier nog altijd degenen die hun kind begeleiden en motiveren.

**ENKELE NUTTIGE TIPS:**

- Laat de peuter nooit lopen in het zwembad, zo vermijd je valpartijen.
- Verplicht nooit om iets te doen, dit kan blijvende angst veroorzaken.
- Ga samen onder de douche
- Spat elkaar nat
- Streef ernaar om met het hoofd onder water te gaan
- Bellen blazen in en onder water
- Leer het kind omgaan met de weerstand van het water, leer hem opstaan nadat hij /zij omgevallen is.
- Leer de peuter drijven op de rug en op de buik.
- Laat de kinderen ook eens zonder armbandjes bewegen in het water zodat ze niet gewend word aan het passief drijven. Het gebruik van armbandjes is echter wel verplicht in het recreatiebad.
- Laat uw kind nooit alleen in het zwembad!



KLEUTERS VAN 3 TOT 4 JAAR  
KLEUTERS VAN 3 TOT 4 JAAR  
KLEUTERS VAN 3 TOT 4 JAAR



Een 3-jarige is peuter af en al vrij zeker in zijn bewegingen. Ook op die leeftijd blijft de angst overwinnen voor het water, het zwembad en zijn omgeving nog altijd de belangrijkste doelstelling. Het kind moet zich goed voelen en net zo speels kunnen of durven bewegen als op het droge. Van zodra de kleuter schoolgaand is wordt het makkelijker om in groep te werken en aanvaardt reeds leiding van anderen. Naast regelmatig zwemmen met mama en papa kan de kleuter nu ook in 't bADhUIS een spartelcursus volgen.

**DE SPARTELCURSUS  
€ 20 VOOR 5 LESSEN**

- In groep kennismaken: wegwijs in het bad, wennen aan temperatuur, water en waterdruk.
- Wat mag in het zwembad? Hygiëne eerst onder de douche en achteraf ook. Niet lopen op de kant! Elkaar niet onderduwen!
- Leren om gaan met andere kleuters.
- Maar vooral veel spelen en spartelen in het water! De lesgever nodigt uit tot meedoen, maar laat ruimte voor de eigen inbreng van de kleuter!
- Lesgevers: jonge mensen uit het zwemmilieu met leservaring (watergewenning).

**TELKENS OP ZATERDAG VAN 9U TOT 9U25.  
INSCHRIJVEN PER 5 LESSEN.**