



In den Babyschwimmkursen können die Kleinen das Element Wasser gemeinsam mit ihren Eltern spielerisch erkunden. (Martin Volken / moment.ch)

Zürich/Lenzerheide Baby-Wasser-Wochenenden im Hotel Schweizerhof

## Mit Baby im edlen Ambiente baden

Babyschwimmen ist für Eltern und Kinder ein Genuss. Findet der Kurs dann noch in einem Vier-Sterne-Hotel statt, hat man alle Zutaten für ein perfektes Familienwochenende beisammen.

Jacqueline Surer

Alina kreischt vor Vergnügen. Ihre Backen sind knallrot, die Haare triefnass. Mit beiden Händchen patscht die Kleine auf das Wasser, dass die Tropfen nur so fliegen. Das meiste landet im Gesicht ihres Vaters. Der packt seine zehntonatige Tochter lachend und wirft sie hoch in die Luft. Babyschwimmkurse sind für Papa, Mama und Kind in der Regel ein wohliges, entspannendes Vergnügen. Im warmen Wasser herumzuplanschen, ist nicht nur für übermüdete Eltern ein Genuss, auch die meisten Babys fühlen sich hier ganz in ihrem Element.

Den Ausdruck «Babyschwimmen» mag Kursleiterin Kristina Pfister allerdings nicht so gern. «Bei manchen Leuten weckt das völlig falsche Erwartung», begründet sie. «Babybaden» ist

viel treffender.» In ihren Kursen geht es nämlich keineswegs darum, den Babys das Schwimmen beizubringen. Ziel ist vielmehr, dass die Kinder das Element Wasser gemeinsam mit den Eltern entdecken und erkunden.

Entsprechend wird in der «Wasserschule» viel gesungen, gespielt, geplantscht, mit Wasserbällen und Luftballons experimentiert. Die Kleinen bleiben dabei stets in Körperkontakt zu Mama und Papa. Damit die Babys nicht frieren, trägt die Wassertemperatur im Schwimmbad wunderbar angenehme 34 Grad – das grosse Becken wird quasi zur erweiterten Badewanne.

### Babyausstattung im Hotelzimmer

Als Kristina Pfister vor 20 Jahren ihre «Wasserschule für Babys» gründete, war sie eine der ersten Frauen der Schweiz, die solche Kurse für kleine Babys anbot. Im Laufe der Jahre stieg die Nachfrage so stark, dass sie heute ein Team von sechs Kursleiterinnen unter sich hat. Die Babybadekurse werden mehrmals pro Woche in Zürich und Winterthur durchgeführt. Teilnehmen können Babys ab vier Monaten.

Als besonderes Highlight organisiert die Wasserschule mehrmals pro Jahr Baby-Wasser-Wochenenden im Hotel Schweizerhof in der Lenzerheide. Für einen entspannten Familien-Kurzurlaub

ist das Ambiente hier perfekt – bietet der familienfreundliche «Schweizerhof» doch so ziemlich alles, was das Elternherz begehrt. Im grosszügigen Alpenchic-Zimmer steht bei der Ankunft die Babyausstattung schon bereit: vom Wickelkissen, Babybett, Schoppenwärmer bis hin zum Teddybär. Grössere Geschwister kommen ebenfalls nicht zu kurz: Sie können sich im hoteleigenen, betreuten Kinderspielzimmer verweilen oder auf dem Spielplatz austoben.

Nach der morgendlichen Babyschwimmlektion im Familienbad haben Mama und Papa die Möglichkeit, sich im grössten Hamam der Alpenregion zu entspannen. Im separaten Restaurant essen die Familien unter sich, so dass es niemanden stören muss, wenn das Kleine mit Nudeln um sich wirft.

### Abenteuerspielplatz für Piraten

Obwohl das wunderbare, weitläufige Hotel wenig Anlass liefert, das Haus zu verlassen, lohnt sich ein Gang nach draussen trotzdem. Grössere Kinder werden den nahe gelegenen Eichhörnchenwald lieben: Die putzigen Tierchen fressen einem dort aus der Hand. Einen Besuch wert ist auch der Abenteuerspielplatz am Heidsee, der komplett mit Piratenschiff, Holzbrücke, Flossfähre und Pirateninsel ausgestattet ist. Wer danach noch fit genug ist,

kann mit der ganzen Familie den 3,5 Kilometer langen Globi-Wanderweg erkunden.

Am Ende des Wochenendes fällt die Abreise vom «Schweizerhof» schwer. Ein paar Tage länger hätte man es hier gerne noch ausgehalten. Trösten kann man sich damit, dass man einen ganzen Haufen neuer Ideen mitnimmt – wie man die Kleinen zuhause in der Badewanne unterhalten kann.

Das nächste Baby-Wasser-Wochenende in der Lenzerheide findet am 15./16. November statt (ausnahmsweise Mo/Di). Weitere Informationen auch zu den Kursen in Zürich und Winterthur unter [www.babyschwimmen.ch](http://www.babyschwimmen.ch).

### Die schönsten Hotels für Familien

Mit kleinen Kindern zu reisen, kann eine anstrengende Angelegenheit sein. Damit der Kurzurlaub nicht zum Kraftakt verkommt, lohnt es sich, eine Unterkunft zu wählen, in der Familien willkommen sind. Im Rahmen einer Serie stellt die «ZSZ» die schönsten Hotels für Eltern und Kinder vor – in der Schweiz und im nahem Ausland. Die Beiträge erscheinen in loser Folge. (zsz)

Immobilienratgeber

## Energetische Sanierung



Giorgio Giani\*

Familie Huber lebt nun seit gut 25 Jahren in einem gemütlichen Einfamilienhaus. Seit einigen Jahren macht sich Hanspeter Huber – jeweils im Herbst wenn er die Ölheizung wieder in Betrieb nimmt – Gedanken darüber, wie er die stetig steigenden Kosten fürs Heizöl reduzieren könnte. Zudem kommt die aktuelle Heizung langsam in die Jahre und könnte bald einmal den Geist aufgeben. Er ist nicht alleine: Manch ein Hauseigentümer spielt heute mit dem Gedanken, die bestehende Heizung durch alternative Systeme zu ersetzen. Doch bevor Hanspeter Huber sich mit dem Wechsel seines Heizsystems beschäftigt, muss er den Energieverbrauch seiner Liegenschaft auf ein Minimum reduzieren: Dies geschieht bereits durch einfache Massnahmen wie etwa durch tiefere Raumtemperaturen von 20 bis 21 Grad in Wohnräumen und 18 Grad im Schlafzimmer. Dann lohnt es sich, nicht wärmegeämmte Heizrohre zu isolieren. Damit sinkt der Wärmeverlust auf dem Weg zu den Heizradiatoren, und die Vorlauftemperatur der Heizung kann gesenkt werden. Weiter kann durch den Ersatz von Fenstern und Türen wertvolle Heizenergie gespart werden.

In einem nächsten Schritt muss der gesamte Energiefluss einer Liegenschaft analysiert werden. Bevor sich ein Eigentümer also damit beschäftigt, wie er die Wärme in seinem Haus produziert, muss er wissen, wo diese entweicht. Eine Thermographie kann dabei sinnvoll sein, denn sie zeigt auf, wo Wärme austritt. Mit einer Wärmedämmung der Kellerdecke, des Estrichbodens oder des Dachs und allenfalls der Aussenwände lässt sich der Energieverlust minimieren.

Erst wenn alle Massnahmen zur Reduktion des Energieverbrauchs umgesetzt – oder zumindest geplant – sind, kann sich der Hauseigentümer Gedanken über sein zukünftiges Heizsystem machen. Dabei muss den individuellen Eigenschaften seiner Liegenschaft Rechnung getragen werden. So machen beispielsweise Sonnenkollektoren nicht auf jedem Dach Sinn. Bei allen Häusern gleichwichtig ist jedoch die Reihenfolge: zuerst Energieverbrauch reduzieren, dann ein passendes Heizsystem installieren.

\* Giorgio Giani, Leiter Baumanagement, Hauseigentümerverband Zürich, Albisstrasse 28, 8038 Zürich, Telefon 044 487 18 18, [www.hev-zuerich.ch](http://www.hev-zuerich.ch), [baumanagement@hev-zuerich.ch](mailto:baumanagement@hev-zuerich.ch)



Im Hotelzimmer «Alpenchic» steht die Babyausstattung samt Teddybären bereit.



Im warmen Wasser fühlen sich die meisten Babys ganz in ihrem Element.

Daily English

### Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

1. Hast du eine Lieblings-Musikgruppe?
2. Hat die Gruppe einen Leadsänger?

2. Does the band have a lead singer?

1. Do you have a favourite music band?

Sunspot

klubschule Präsentiert von [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)  
Mehr Daily English: [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)

MIGROS