

Wichtig!

Gerne sollten, wenn möglich, beide Elternteile bzw. eine weitere Begleitperson am Babyschwimmen teilnehmen, da viele Übungen zu dritt im Wasser stattfinden.

Der Aufenthalt im Wasser dauert maximal 30 Minuten um das Baby nicht zu überlasten.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind zum Start des Kurses mindestens 4 Monate alt ist. Alle Kinder ab dem 4. Lebensmonat können teilnehmen, wenn sie keine Infekte haben und die Nasenatmung nicht behindert ist. Das Kind sollte altersgemäß entwickelt sein; Schluck-, Husten- und Niesreflex müssen vorhanden sein; das Kind sollte den Kopf heben und halten können. Zwischen einer Impfung und einer Kursstunde sollten 3 Tage liegen. Die Schwimmstunde würde zur Impfung eine zusätzliche (vermeidbare) körperliche Belastung bedeuten.

Was ist mitzubringen?

- Als Badebekleidung reicht für das Kind zunächst ein Frottee- oder Aquawindel.
- Ein großes Badehandtuch.
- Körpercreme oder -öl für hinterher.
- Essen/Trinken – nach dem Schwimmen haben die Kinder meist einen gewaltigen Appetit – wenn der gestillt ist, schlafen sie meist schon auf dem Weg nach Hause ein; ein nicht unerwünschter Nebeneffekt.

Warum zum Babyschwimmen?

Ein neugeborenes Kind kennt das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib, deshalb wird es ab dem 4. Lebensmonat die Zeit im Wasser mit den Eltern sehr genießen. Alle Bewegungsabläufe sind im Wasser viel leichter zu vollziehen als außerhalb. Wasser stimuliert die Bewegungsfähigkeiten und die Sinnesfähigkeiten des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Im Babyschwimmen wird kein Kind das richtige Schwimmen lernen, sondern spielerische Erfahrungen im Element Wasser machen! Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den Eltern und den anderen Kindern im Wasser haben und dabei noch gymnastische Bewegungen machen.

Warum „nur“ 30 Minuten im Wasser?

Um das Baby nicht zu überlasten, sollte es nicht länger als maximal 30 Minuten schwimmen. Am Anfang sind sogar bereits 20 - 25 Minuten genug, um eine angenehme Zeit mit den Babys im Wasser verbringen zu können, und mit allen gemeinsam zu einem schönen Abschluss der Stunde zu kommen. Ohne quengeln und frieren. Für Babys gehört auch das Umziehen, das Duschen, ... zum Programm. Alles Zeit, die man für die Babys eigentlich dazu zählen muß, somit dauert für so ein Kleines der Spaß nicht 30 Minuten, sondern bis zu 60 Minuten (je nachdem, wie schnell man beim Umziehen ist). Und das ist für die ganz Kleinen schon recht anstrengend

Was ist Babyschwimmen?

Für Babys beginnt der Spaß am nassen Element mit passiven Bewegungen im sicheren Griff der Eltern. Ganz vorsichtiges Hin- und Herbewegen im warmen Wasser massiert ihre Haut. Gleichzeitig verbessert sich ihr Gefühl für den eigenen Körper. Zusätzlich fördern wir aber natürlich auch die Bewegungsfreude, erweitern den kindlichen Bewegungsradius, verbessern die kindliche Koordination, die Kräftigung der Muskulatur, prägen und verbessern das Gleichgewicht, schulen die Wahrnehmung (Sensomotorik), die situative Anpassungsfähigkeit und die soziale Kontaktbereitschaft.

1968 begann die Sporthochschule Köln mit einer Studie, die 1975 der Öffentlichkeit vorgestellt wurde. Die Studie besagt, dass Bewegungen im Wasser die Kinder intensiver beeinflussen als Bewegungen auf dem Trockenen. Durch eine gezielte Bewegungsschulung in den ersten 22 Monaten werden die späteren motorischen Bewegungsfertigkeiten nachhaltig gefördert.

Die veröffentlichten Ergebnisse ergeben, dass sich Säuglingsschwimmer gegenüber ihren Altersgenossen durch eine bessere situative Anpassung, größere Selbstsicherheit und Selbständigkeit auszeichnen. Das Babyschwimmen wird inzwischen durch die Medizin, Pädagogik und Sportwissenschaften erforscht und stetig weiterentwickelt.

Positive Wasserbewältigung und soziale Entwicklung

Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund des Babyschwimmens. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie Ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnutzt. Durch das gemeinsame Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert. Die soziale Entwicklung profitiert durch engen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern und dem gemeinsamen Erleben.

Förderung der Motorik

Babyschwimmen ermöglicht Säuglingen eine Fortbewegungsmöglichkeit, bereits in einem Stadium, in dem eine Fortbewegung an Land noch nicht möglich ist. Durch das Wasser wird dem Baby eine Bewegungsfreiheit geboten, die jedem Säugling an Land verwehrt bleibt. Babyschwimmen hat somit für die Entwicklung aller Bewegungen eine herausragende Bedeutung.

Kräftigung der Organe

Es wird aber nicht nur die Motorik angesprochen, sondern auch die anatomische und organische Entwicklung des Babys wird positiv beeinflusst. Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung. Durch die Eigenschaften des Wassers (Nässe, Kälte, Auftrieb, Widerstand, etc.) wird die Wahrnehmungsfähigkeit, die noch bei vielen Kindern im Kindergarten- und Schulalter unzureichend ausgebildet ist, wesentlich verbessert.