

Kurs - Info

Babyschwimmen

12 Monate – 24 Monate

Herzlich Willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie, uns immer wieder Rückmeldung zu geben, wenn Sie Wünsche, Anregungen oder Zustimmung bezüglich der Planung, Gestaltung und Vorbereitung der einzelnen Stunden haben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- Gewöhnung der Eltern an den sicheren Umgang mit dem Kind im Wasser: Handhaltungen und Griffe für die Bauch- und Rückenlage
- Anpassung der jeweiligen Vorkenntnisse der einzelnen Teilnehmer
- Stärkung der Vertrauensbasis zwischen Eltern und Kind
Spaß haben am gemeinsamen Tun
- Förderung der psycho- senso- und motorischen Wahrnehmungsbereiche
- Erweiterte Aktionen im Wasser mit komplexeren Bewegungsabläufen:
Gleiten mit und ohne Schwimmhilfen, Einsatz verschiedener Materialien wie Matten, Brücken, Stangen, Reifen, Bälle etc.
- Sensibilisierung für das eigene Körperbewusstsein
- Wahrnehmen der eigenen Grenzen im Wasser
- Einbeziehung des Schwimmbeckenrands: Klettern und Springen
- Spielerische Übungen zur Schwimmerlernung
- Individuelles (Ein-) Tauchen unter Wasser, je nach Motivation und Interesse der Kinder
- Erweiterte, gemeinsame Spielideen, Sing- und Bewegungslieder
- Umsetzung eigener Vorstellungen und Ideen

- Motivation durch Begeisterung und Lob verstärken
- Spaß an Bewegung vertiefen, experimentell erweitern und für sich entdecken
Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft entdecken

Literatur

- Schon Babys schwimmen mit Vergnügen (MÖNKEMEYER, rororo-Verlag)
- Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Eltern-Ratgeber (CHEREK, Verlag modernes leben)
- Kinder lernen Sport (BRESGES, Kösel-Verlag)
- Wir alle sind Kinder des Wassers (ODENT, Johnson-Kösel-Verlag)
- „Babyschwimmen“ (GRAUMANN, DIETER)

Unser Programm (beispielhaft)

Jede Stunde

Allgemeine Befindlichkeitsrunde, organisatorische Fragen, „Reste“ der letzten Stunde(n) und Vorschau auf die Themen der bevorstehenden Stunde (Schwerpunktthemen), Gemeinsame Runde zu Beginn und am Schluss (z. B. Singen oder Spiel). Aktuelle Hinweise zu weiteren Veranstaltungen im EVK (Infoabende für junge Familien u.a.)

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Organisatorisches, Vorstellung/Kennenlernen, Kursüberblick, Individuelle Voraussetzungen, Sicherheitshinweise, Erwartungen der TN, erster Aufenthalt im Wasser, Abschlussrunde

In den weiteren Stunden

- Beidseitige Haltegriffe in Bauch- und Rückenlage, Oberkörpergriff, Hüftgriff
- Ziehen und Gezogen werden, Vorbereitungen zum Gleiten
- Aktiver Umgang mit den unterschiedlichen (Wasser) Ebenen
im Wasser, über Wasser, unter Wasser
- Spielerischer Umgang mit verschiedenen Materialien z. B. Bälle, Stangen, Nudeln
- Spielformen mit Auftriebshilfen, Matten, Brettern, Flößen, Tunnel, Badeinseln
- Springen vom Beckenrand oder Matteninsel
- Sitzen, krabbeln, laufen auf einem Floß
- Explorativer Umgang mit Wasserschütten, spritzen und planschen
- Einzel-, Partner- und Gruppenspiele

Letzte Stunde

Zusammenfassung, Feedback, Praxis, Abschluss

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.