

Kurs - Info

Babyschwimmen

6 Monate – 12 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 (modellhaft) 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
Stärkung der Mutter- Vater- Kind Beziehung
- Behutsame Gewöhnung an die Umgebung des Schwimmbades
- Kennenlernen der Grundlagen motorischer Förderung in den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen (Visuell, auditiv, propriozeptorisch, taktil ...)
- Erfahrung sammeln beim Schieben, Ziehen, Hüpfen, Gleiten, ggf. Tauchen, Spritzen, Greifen etc. im Wasser
- Sensibilisierung der Empfindungsreize
- Spannung – Entspannung wahrnehmen und erleben
- Spiele mit Bällen und anderen Materialien
- Motivation und Freude am Tun stärken durch Lob, Bestätigung und individueller Achtsamkeit
- Spaß haben an der Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen
- Kennenlernen von Sing- und Spielangeboten im Wasser – Förderung der Sprachentwicklung
- Entdecken unterschiedlicher Methoden, sich auf/im Wasser fort zu bewegen

- Realistische Einschätzung der Ziele des Babyschwimmens

Unser Programm (beispielhaft)

Jede Stunde

Allgemeine Befindlichkeitsrunde, organisatorische Fragen, „Reste“ der letzten Stunde(n) und Vorschau auf die Themen der bevorstehenden Stunde (Schwerpunktthemen), Übungen und Spiele in Gruppen, 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, Sicherheitshinweise

Erstkontakt mit dem Wasser, individuelle Vorgehensweise, Benennen der Aktionen und Auswirkungen auf den kindlichen Organismus

Alle weiteren Stunden

Strukturierter Ablauf der Stunden (Rituale)

Individuelle Anpassung an die jeweilige Tagessituation der Teilnehmer

Zeit für sich selber haben, Austausch mit den anderen TN

s. u. Ziele

Letzte Stunde

Zusammenfassung, Auswertung und Hinweis auf Kundenfragebogen/Feedback, Aufgreifen der Lieblingsübungen der TN, Abschluss und Verabschiedung

Literatur

- Schon Babys schwimmen mit Vergnügen (MÖNKEMEYER, rororo-Verlag)
- Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Ein 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 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.