

## **Kurs - Info**

### **Kleinkinderschwimmen**

#### **Kinder 2 – 4 Jahre**

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
- Kennenlernen der Grundlagen motorischer Förderung und Realistische Einschätzung der Ziele des Kleinkinderschwimmens  
Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder haben, motivieren zum Weitermachen und loben, um neue Anreize zu schaffen  
Stärkung der Mutter- Vater- Kind – Beziehung
- Förderung der motorischen Bewegungsabläufe durch vielfältige Bewegungsreize  
Laufen, hüpfen, schlängeln, paddeln, zappeln ....
- Experimenteller Umgang mit dem Element Wasser  
Gießen, schütten, Planschen, spritzen, pusten, klatschen .....
- Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Körperspannung  
Anspannung - Entspannung
- Atem- und Pusteübungen  
„Spielen“ mit Ein- und Ausatmung

- Spielformen als Vorbereitung zum Tauchen
- Schwimmhilfen, Beckenrand, Floß, Nudeln u.a. nutzen als Anreiz zum Springen, Tauchen und vorwärtskommen
- Sing- und Bewegungsspiele in, auf und „unter“ Wasser  
Verschiedene Tempos in den Bewegungen  
Förderung der Sprachentwicklung
- Einzel-, Partner- und Gemeinschaftsspiele  
Hierbei ist alles erlaubt, was allen Spaß macht!

## **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, Basiswissen/Theoretische Grundlagen, Sicherheitshinweise, Wünsche der TN, 1. Übungsstunde, Abschlussrunde

### **Weitere Stunden**

- Gemeinsame Spiel- und Bewegungsaktionen
- Spaß haben mit den unterschiedlichsten Materialien
- Ausprobieren der verschiedenen Formen der Fortbewegung im Wasser
- Sprünge vom Arm der Begleitperson, Beckenrand, Schwimminsel
- Tauchen
- Individuelles, selbstständiges Schwimmen

### **Letzte Stunde**

Zusammenfassung, Kundenfragebogen, Feedback, „Wunsch-Abschluss-Stunde“, 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.***