

Babyschwimmen mit Babysauna

Alter: 3 - 15 Monate

Beim Babyschwimmen mit Babysauna dürfen gesunde Säuglinge im Alter von 3 - 15 Monaten mit ihren Eltern bzw. Großeltern teilnehmen. Das Einverständnis des jeweiligen Kinderarztes sollte vorliegen. Die sehr frühzeitige Anregung zur Bewegung im Wasser wirkt sich positiv auf die vielen noch zu entwickelnden Fähigkeiten des Kindes aus. Selbst wenn Kinder schon krabbeln können, vergrößert sich der Aktionsradius wesentlich mehr als bei Gleichaltrigen, die nicht an einem Babyschwimmkurs teilgenommen haben. Nebenbei wird die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Eltern und Kind erleben: Halt geben und gehalten werden.

Weitere Ziele des Babyschwimmens sind unter anderem die Kräftigung und Lockerung der Muskulatur, Ausprägung des Gleichgewichtssinns, Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems, Vorbeugung von Haltungsschäden, Verbesserung der Haut- und Lungenfunktion, Kräftigung der Atemmuskulatur, erhöhte Sozialentwicklung sowie Abhärtung durch den entstehenden Kältereiz auf der Haut, dadurch werden die Babys Widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

Die Säuglinge erlernen aber nicht das Schwimmen!

Nach dem Babyschwimmen gehen wir in einigen Übungsstunden mit den Kleinen in die 60°C warme Sauna. Hierbei können sich die Babys aufwärmen und entspannen. Das Schwitzen fördert die Hautdurchblutung und dient zur Abhärtung gegen Erkältungen.

So können Sie Ihr Kind auf das Babyschwimmen vorbereiten:

Die Badewassertemperatur nach und nach auf 32°C senken. Das Kind nach dem Baden mit einem kühleren Waschlappen vorsichtig abreiben, das härtet gut ab. Erst in der Babybadewanne und später in der großen Badewanne zusammen mit einem Elternteil baden. Dann fällt die räumliche Umstellung zum Schwimmbad etwas leichter.

Mitzubringen sind genügend Handtücher, ein eng anliegendes Badehöschen und Essen bzw. Trinken für die Kleinen, denn Schwimmen macht hungrig!



Kursgebühr: 60,00 Euro pro Kind

Kurs: 6 Unterrichtseinheiten (montags) von 10:00 bis 10:45 Uhr

Die Kursgebühr kann mit den Gutscheinen der Schmallenberger Familienkarte bezahlt werden!

Kurs-Termine 2012:

09. Januar bis 13. Februar

13. Februar bis 26. März (Rosenmontag kein Unterricht)

16. April bis 21. Mai

21. Mai bis 02. Juli (Pfingstmontag kein Unterricht)

27. August bis 01. Oktober

22. Oktober bis 03. Dezember (05.11. kein Unterricht)