



SPORTZENTRUMHEIMBERG

NEWSLETTER Babyschwimmen, Mode-Erscheinung oder gezielte Förderung?



Guten Tag Martin Aue

Herzlich willkommen zum zweiten Newsletter vom Sportzentrum Heimberg. Wir versorgen Sie regelmässig mit kostenlosen Informationen zu den Themen Spass und Sport im Wasser, Wellness und Fitness.

Was bringt Babyschwimmen, beziehungsweise wem bringt es etwas?

Als Babyschwimmen bezeichnet man die Wassergewöhnung mit Säuglingen und Kleinkindern zwischen dem vierten und dem achtzehnten Lebensmonat. Konkret geht es um spielerische Aktivitäten von Mama und/oder Papa mit dem Baby im Wasser. Zusammen mit anderen Eltern und Kindern erlernen die Kinder den Umgang mit Wasser in dem sie spielen, springen und spritzen.

Haben die Kleinen nicht kalt?

Die Wassertemperatur sollte idealerweise zwischen 32 und 34 Grad betragen. Die Dauer einer Einheit ist nicht mehr als 30 Minuten im Wasser. So fühlen sich die Kinder wohl, kühlen nicht aus und sind auch körperlich nicht überfordert.

Kommt kein Wasser in die Atemwege der Kinder?

Die Kinder lernen auf spielerische Art und Weise über und unter dem Wasser richtig zu atmen und richtig zu reagieren, sollten sie sich verschlucken.

Gehört Tauchen zum Babyschwimmen?

Ab etwa dem 18. Lebensmonat können die Kinder das Tauchen bewusst erlernen, grundsätzlich sollten die Kinder erst Tauchen, wenn sie selber dazu bereit sind.

Was bringt das Babyschwimmen meinem Kind?

Das Baden aktiviert und kräftigt die Muskeln, ermöglicht aber gleichzeitig Entspannung und fördert das Vertrauen zwischen Elternteil und Kind. Die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Kleinen werden gefördert und das Immunsystem wird gestärkt. Der Umgang mit anderen Kinder fördert zudem das Sozialverhalten. Die Begeisterung ist nicht bei allen gleich gross. 95% der Kleinen entwickeln aber in kurzer Zeit grosse Freude am Element Wasser.

Gibt es Risiken?

Es darf nicht sein, dass die Eltern mit einem falschen Ehrgeiz ihre Kleinkinder überfordern. Darum ist darauf zu achten, die Kurse bei einem erfahrenen Anbieter zu machen. Der Ablauf der Einheiten sollte vorgegeben sein und auf Erfahrung beruhen. Machen Sie keine Experimente! In einer Studie wurde festgestellt, dass teilnehmende Kinder öfter an Infektionskrankheiten leiden. Dieses Risiko kann jedoch durch warme Umgebungsluft und sorgfältiges Abduschen und Abtrocknen der Kleinen auf ein Minimum reduziert werden.

Habe ich Ihnen weitergeholfen?

Sportliche Grüsse



Ihre Lisa Conz, Teamleiterin Babyschwimmen und Muki / Vaki

P.S. Übrigens: Kinder, die früh ans Wasser gewöhnt werden, lernen leichter schwimmen. Warum schnuppern Sie nicht einmal kostenlos mit Ihrem Kind bei uns rein?

Hier geht es [direkt zu den Daten](#).

Hier können Sie sich [direkt zum kostenlosen Schnupper-Babyschwimmen anmelden](#).

Sportzentrum Heimberg
Schützenstrasse 70
3627 Heimberg
Tel: 033 437 33 30
Fax: 033 437 33 53
www.sportzentrum-heimberg.ch
info@sportzentrum-heimberg.ch

