

## **PHILOSOPHIE**

Unser Konzept basiert auf einem sportpädagogischen Ansatz, bei dem mittels motorischer Frühförderung eine ganzheitlich und gesundheitlich präventive Förderung der kindlichen Entwicklung angestrebt wird.

### **Warum motorische Frühförderung für Säuglinge und Kleinkinder?**

Bewegung ist Leben! Bewegung ist Spiel und Spaß sowie „Motor“ der gesamten Entwicklung. Gesunde Kinder haben einen natürlichen Drang nach Bewegung. Um sich ganzheitlich und harmonisch entwickeln zu können, müssen sie eine Vielzahl von Bewegungserfahrungen sammeln. Das Erleben einer Bewegungsvielfalt wirkt sich positiv auf ihre Persönlichkeit, ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit, ihre Wahrnehmungsfähigkeit, ihre emotionale Ausgeglichenheit sowie die soziale Integration aus.

Darum ist es uns wichtig, schon früh entsprechende Bewegungsprogramme für Säuglinge und Kleinkinder anzubieten und Sie als Eltern für die Vorteile einer frühzeitigen Bewegungsförderung zu sensibilisieren.

Unsere Arbeitsweise basiert auf der Grundlage der Psychomotorik, welche sich durch eine ganzheitliche, kindeszentrierte, sowie handlungs- und entwicklungsorientierte Methodik auszeichnet. Demnach bieten wir Kurse an, welche die Fähigkeiten Ihres Kindes unterstützen, und welche insbesondere sein eigenständiges Handeln anregen. Hierbei stehen seine Bedürfnisse, seinem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechend, im Mittelpunkt. Nach dem Prinzip der Ganzheitlichkeit berücksichtigen wir das komplexe Zusammenwirken von motorischer, sensorischer, kognitiver und emotionaler Entwicklung und achten bei dessen Förderung auf eine liebevolle und angenehme Atmosphäre.

### **Was bietet das Element Wasser?**

Das Medium Wasser ist ein magischer dreidimensionaler Bewegungsraum, der Säuglingen und Kleinkindern viel Bewegungsfreiheit bietet. Fortbewegungsmöglichkeiten, die an Land noch nicht möglich sind, werden so bereits im ersten Lebensjahr ermöglicht. Durch seine besonderen Eigenschaften (Druck, Auftrieb, Widerstand, Nässe) werden neue Handlungsspielräume und Erfahrungsqualitäten geschaffen. Durch vielfältiges Experimentieren mit dem Element Wasser, wie z.B. Wasser schöpfen, Wasser spritzen, ins Wasser platschen usw., stärkt Ihr Kind sein Selbstbewusstsein und wagt sich zunehmend mutig an neue Herausforderungen heran. Überdies kräftigt die Bewegung im Wasser die gesamte Muskulatur Ihres Kindes und wirkt somit zugleich Haltungsschwächen vorbeugend entgegen.

### **Einsatz von Spielmaterialien und Schwimmhilfen**

Spielmaterialien und Schwimmhilfen setzen wir nicht beliebig ein, sondern stets dosiert und gezielt unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstandes Ihres Kindes eingesetzt. Ganz nach dem Prinzip „weniger ist mehr“ finden sie ihren Einsatz, um Ihre Kinder bei ihren Lernprozessen zu unterstützen, vor allem aber anzuregen und die Neugier auf den nächsten Lernschritt zu wecken. Eine massenhafte und dauerhafte Anwendung solcher Hilfen kann sehr schnell zu einer Reizüberflutung führen, welche sich in Form von verminderter Eigenaktivität und Ablenkung der Sinneserfahrung negativ auf den Lernprozess Ihres Kindes auswirkt.

## **KURSORGANISATION**

Unsere Kurse finden in altershomogenen Kleingruppen oder altersheterogenen Gruppen (Geschwisterschwimmen) zu festgelegten Zeiten statt. Die genauen Kursinformationen (Uhrzeit, Tag, Kosten, Bad) entnehmen sie bitte den Kursdaten.

### **altershomogene Gruppen**

Die Gruppen sollen über einen langen Zeitraum zusammenwachsen, um allmählich ein Zusammengehörigkeitsgefühl aufkommen zu lassen. Intensive soziale Kontakte, Freundschaften zwischen Kindern, aber auch zwischen Eltern entstehen und das Schwimmen wird so zu einem schönen Ritual. Die Gruppen werden, außer beim Geschwisterschwimmen, alters- und entwicklungshomogen gebildet. Dies ermöglicht einen gezielten und strukturierten Kursaufbau, wobei die Ziele und Inhalte dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder besser angepasst werden können.

### **altersheterogene Gruppen**

Altersheterogene Gruppen wie das Geschwisterschwimmen werden vorwiegend spät nachmittags und am Wochenende angeboten. Obwohl das gemeinsame Schwimmerlebnis für die gesamte Familie kein altersspezifisch aufgeteilter Kurs ist, orientieren wir uns ganz individuell an den verschiedenen Entwicklungsstufen und richten dementsprechend unser Übungsangebot aus.

Es handelt sich sowohl bei altershomogenen Gruppen als auch beim Geschwisterschwimmen um ein integratives Angebot, an dem sowohl behinderte als auch nichtbehinderte Kinder teilnehmen können.

### **Gruppengröße**

Die Gruppengrößen richten sich nach dem Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Kinder sowie der Eltern.

- Säuglingsschwimmen: 8 - 10 Säuglinge
- Kleinkinderschwimmen: 8 - 14 Kleinkinder
- Frosch-/ Seepferdchenkurse: 6 - 7 Kinder
- Schwimmenlernen für Erwachsene: 4 - 6 Teilnehmer
- Schwimmtraining und Kinderkurse an Land: 8 - 10 Kinder.

Für jeden bieten wir die richtige Gruppe und Atmosphäre an:

Beim Säuglingsschwimmen ist eine individuelle und intensive Betreuung für den optimalen Umgang mit dem Säugling im Wasser sowie eine ruhige Stimmung nötig, deshalb werden kleinere Gruppen gebildet als beim Kleinkinderschwimmen. Die Kinder im zweiten Lebensjahr lassen bereits Eigendynamik in der Gruppe entstehen und nehmen aktiv am Unterrichtsgeschehen teil, während die Säuglinge der besonderen Obhut der Eltern bedürfen.

Wer eine ganz ruhige Atmosphäre in der Kleingruppe bevorzugt, der ist am Besten in einer der Morgentermine aufgehoben. Wer viel Aktion mag und wen keine Wasserspritzer erschrecken, kommt besser am Wochenende, wenn viele Väter für Stimmung im Wasser sorgen!

Es können beide Elternteile an allen Kursen teilnehmen, wofür sich ebenso wie für die Berufstätigen im Besonderen die Samstagskurse anbieten. Kurse, an denen beide

Elternteile teilnehmen, ermöglichen einen breiteren Handlungsspielraum für Übungen, wobei die Erfahrungswerte gemeinsam erlebt werden können.

## **KURSANGEBOTE**

### **Säuglingsschwimmen (3 - 6 Monate, 7 - 12 Monate)**

Beim Säuglingsschwimmen liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Spaß und Freude am und im Wasser in familiärer Atmosphäre, dem Erlernen von altersgerechten Halte- und Grifftechniken sowie auf einer sanften Wassergewöhnung.

Ein vielfältiges Angebot an Bewegungen und Sinnesanregungen gewährleistet eine frühe motorische Stimulation Ihres Kindes. Dazu gehören Gymnastik- und Entspannungsübungen, gezielter und dosierter Einsatz von Spielmaterialien, ebenso wie Lieder, Rituale. Ziel ist es, Ihrem Kind auf diese Weise eine präventive und ganzheitliche Entwicklungsförderung zu bieten.

Das gemeinsame Erleben spielerischer Situationen steigert die intensive Interaktion zwischen Ihnen und Ihrem Säugling und bewirkt eine innige Bindung: Die Vertrauensbasis verstärkt sich durch den intensiven Hautkontakt im Wasser und vor allem durch die richtige Anwendung von altersgerechten Halte-/Grifftechniken, die wir Ihnen zeigen. Das Wasser soll als ursprüngliches Element von Ihnen und Ihrem Säugling durch Spiel und Spaß angstfrei erlebt werden. Daher legen wir großen Wert auf eine sanfte Wassergewöhnung. So kann Ihr Kind mithilfe eines Wassergusstests allmählich mit dem Wasser vertraut gemacht und schon bald auf eine mögliche Tauchsituation vorbereitet werden. Mithilfe gezielter Tauchspiele erlernt das Kind über die Wahrnehmung sein instinktives Schutzverhalten in ein bewusstes auszubilden. Das Tauchen bleibt jedoch Ihre freie Entscheidung. Ohnehin wird Ihr Kind nur getaucht, wenn es seine emotionale Bereitschaft dazu zeigt. Besonders schön ist es, wenn Sie mit ihm gemeinsam die Unterwasserwelt entdecken.

### **Kleinkinderschwimmen (12 - 24 Monate, 36 - 48 Monate)**

Hierbei soll Ihr Kind vorwiegend Freude an der eigenen Bewegungsaktivität im Wasser entwickeln. Indem es selbst ausprobiert und eigenständig mit dem Wasser experimentiert, wird in besonderem Maße seine Selbstständigkeit und sein Selbstvertrauen gestärkt.

Anhand von Bewegungs- und Abenteuerlandschaften mit Matten, Sprung- und Tauchstationen sowie durch gezielten Einsatz von Schwimmhilfen kann Ihr Kind ein vielfältiges Bewegungsrepertoire aufbauen. Dazu gehören Krabbel-, Lauf-, Strampel-, Hangel-, Kletter- und Sprungspiele begleitet von Liedern und Ritualen. Hier werden nun auch vermehrt, jedoch immer noch dosiert, Spielmaterialien zur Förderung von kognitiven Prozessen eingesetzt.

Weiterhin spielen Interaktionen mit anderen Kindern und Eltern eine bedeutende Rolle zur Förderung der Sprachentwicklung und der sozialen Kompetenz. Ebenso wird die Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame Spiele, Lieder und Rituale gefördert. So können Sie als Eltern die Beziehung zu Ihrem Kind stärken, indem Sie sich bewusst auf Ihren Sprössling einlassen, ihm Möglichkeiten zur Kommunikation bieten und durch ein Gefühl der Geborgenheit sein Selbstvertrauen fördern. Bei Bewegungsspielen mit anderen lernt Ihr Kind überdies auch, sich in eine Gruppe einzuordnen, seine Bedürfnisse zu äußern, Konflikte zu lösen und Spielregeln anzuerkennen.

### **Geschwisterschwimmen (3 - 48 Monate)**

Hier steht das gemeinsame Schwimmerlebnis für die gesamte Familie im Vordergrund. Obwohl dieser Kurs nicht altersspezifisch aufgeteilt ist, orientieren wir uns ganz individuell an den verschiedenen Entwicklungsstufen und richten dementsprechend unser Spiel- und Übungsangebot aus. Die Teilnahme von Mutter und Vater zusammen ermöglicht einen breiteren Handlungsspielraum für Spiele und Übungen, wobei die Erfahrungswerte gemeinsam erlebt werden. Zu den Inhalten gehören ebenso wie beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen Bewegungs- und Entspannungsübungen, Spiele, gezielter Einsatz von Spielmaterialien, Rituale und Lieder.

### **Schwimmenlernen für Kinder**

#### **Froschkurs (ab 4 Jahre)**

Für das Schwimmbzeichen "Frosch" soll Ihr Kind ohne Schwimmhilfen 12m bewältigen, vom Beckenrand springen und einen Ring aus brusttiefem Wasser herausholen.

In den Froschkursen wird als Hauptziel eine spielerische und angstfreie Wassergewöhnung und -bewältigung verfolgt. Die Kleinen sollen vor allem Spaß am Wasser und an der eigenen Bewegung entwickeln sowie das "Schwimmen" sicher, ohne Drang in ihrem Tempo lernen. Sie werden individuell und intensiv in Kleingruppen von max. 6-7 Kindern gefördert und können abschließend das Schwimmbzeichen "Frosch" erwerben.

Mithilfe von phantasievollen Bewegungsgeschichten und vielseitigen Materialien erlernen sie das Tauchen, Springen, Gleiten, Schweben, Atmen und eigenständiges Fortbewegen im Wasser. Sie schlüpfen in die Rolle von Delfinen, Fröschen, Seerobben oder Eisbären, überwinden mutig Seestürme auf Wasserflößen, steuern mit eigenem Motorantrieb entfernte Länder an oder tauchen nach verlorenen Piratenschätzen.

Die kleinen Frösche können 1x oder 2x pro Woche zum Schwimmkurs kommen. Einen effektiveren Trainingserfolg erzielt man natürlich bei zwei Schwimmeinheiten in der Woche, jedoch ist auch der Aspekt einer zusammengewachsenen Schwimmgruppe bei einer Einheit in der Woche zu bedenken. Das Schwimmen wird somit zum Ritual, was für jüngere und ängstlichere Kinder von großer Bedeutung ist.

#### **Seepferdchenkurs (ab 5 Jahre)**

Für das deutsche Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen" soll Ihr Kind 25m ohne Schwimmhilfen sicher schwimmen, vom Beckenrand springen und einen Ring aus brusttiefem Wasser herausholen.

Auch hier legen wir großen Wert auf eine angstfreie Wassergewöhnung und auf spielerisches und kindgemäßes Vielseitigkeitstraining. Schwimmflossen, Pool-Nudeln, Bretter und Spielmaterialien setzen wir ein, um den Unterricht möglichst spannend zu gestalten. Soziale Spielformen wie z.B. Fangspiele, kleine Wettstaffeln sorgen dabei für Spaß und Entspannung zwischen zwei Schwimmübungen. Hier erproben die kleinen Seepferdchen ihre Fähigkeiten auch bei selbstgewählten oder -gestellten Bewegungsaufgaben und lernen sich richtig einzuschätzen. Auch für sie besteht die Möglichkeit, in Kleingruppen von max. 6-7 Kindern 1x oder 2x pro Woche trainieren zu kommen.

#### **Schwimmtraining (Bronze)**

Voraussetzung: Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen"

Das Schwimmtraining ist ein idealer Aufbaukurs nach dem Seepferdchen. Kinder, die das Seepferdchen gerade erlangt haben, können zwar "schwimmen, sind jedoch manchmal

noch unsicher und schwimmen in einem ihnen eigenen Stil. Während beim Seepferdchen auf Sicherheit trainiert wird, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf das Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken Rücken, Kraul und Brust. Das Einüben von Koordination, Kraft und Ausdauer erfolgt auch hier, ohne dabei den wichtigen spielerischen Aspekt der Vielseitigkeit zu vergessen.

Beim Schwimmtraining gibt es die Möglichkeit, das deutsche Schwimmabzeichen "Bronze" zu erwerben. Die Anforderungen dafür sind: 200 m Dauerschwimmen in max. 15 min, davon 50m in Rückenlage, von dem Einmeterbrett springen, einen Ring aus 2m Tiefe herausholen und 5 Baderegeln zitieren können.

### **Schwimmenlernen für Erwachsene**

Sollten Sie nie richtig Schwimmen gelernt haben oder sich im Wasser noch unsicher fühlen, so können Sie dies bei uns in Kleingruppen oder in einer ganz individuellen entspannten Atmosphäre im Einzelunterricht nachholen. Es ist nie zu spät!

Verzichten Sie gerade auch im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen nicht auf die therapeutischen Vorzüge des Wassers. Auch das Erwachsenenschwimmen beginnt mit einer umfassenden Wassergewöhnungsphase, die mit Gleichgesinnten sowie Gleichaltrigen Spaß und Entspannung geeint zum Ziel hat. Über Atemübungen, Gleiten, Schweben, Tauchen bis hin zum Hineinspringen ins Wasser, erlangen Sie in kleinen Schritten neues Selbstvertrauen und kommen Ihrem Ziel, Schwimmen zu lernen, immer näher.

### **Kreative Frühförderung mit Sing- und Bewegungsspielen (3 - 4 Jahre)**

In diesem Kurs werden Rhythmik und einfache Tänze unter dem Einsatz von Klang- und Spielgeräten vermittelt. Die Phantasie soll durch kleine und große Bewegungsabenteuer angeregt werden. Dieses Angebot setzt sich zum Ziel, die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, sowohl im Hinblick auf die Motorik, die Sinneswahrnehmungen als auch auf die soziale Kompetenz im Umgang mit anderen Kindern zu fördern. Dabei wird die Anregung und Verbesserung der Sprachentwicklung durch das Zusammenspiel von rhythmischer und motorischer Erfahrungen gefördert. So kann zum Beispiel ein Dschungelabenteuer durch Bewegungsparcours mit Hilfe von rhythmischen Impulsen lebendig und zugleich spannend gestaltet werden.

### **Spiel, Spaß und Sport unter psychomotorischen Aspekten (3 - 12 Jahre)**

Hier wird Ihr Kind in seiner Persönlichkeitsentfaltung im Sinne der Psychomotorik über die Schulung und Verbesserung seiner motorischen Fähigkeiten und seiner Sinneswahrnehmungen gefördert. Dadurch erweitert es seinen Handlungsspielraum sowohl als Individuum als auch in der Gruppe. Damit die Ich- und Sozialkompetenzen in ihrem Wechselspiel zueinander gestärkt werden, haben wir ein spezielles und vielfältiges Angebot an Themen und Bewegungen entwickelt:

- Zirkuswelt (Zaubern, Akrobatik, Spiel mit dem Gleichgewicht, Geschicklichkeitsparcours, Tiere der Manege, Phantasie anregende Bewegungsgeschichte...),
- Licht und Schatten, laut und leise,
- Ringen und Raufen, Spielen und Laufen,
- Rollenspiele,
- Einsatz von Kleingeräten, Tuchführung mit der Psychomotorik,
- Kindmalereien und vieles mehr...