



GEFRAGT – GESAGT

„Viel Spaß dabei“

Babyschwimmen liegt voll im Trend. Warum sich Eltern entscheiden einen Kurs mit ihren Kleinsten zu besuchen, wollte Katja Schramm von einigen Müttern im Klinikum Bad Salzungen wissen.



Kathrin Szlosarek mit Tochter Freya (8 Monate) aus Merkers:
Wir machen schon den zweiten Schwimmkurs mit, denn ich denke, dass die gesamte Körpermuskulatur des Kindes dadurch trainiert wird. Außerdem macht es Freya hier im großen Becken viel Spaß, fast mehr als zu Hause in der Badewanne.

Antje Zimmermann mit Tochter Emma (8 Monate) aus Breitung:

Beim Babyschwimmen kommt Emma mit anderen Kindern zusammen und trainiert ihr Koordinationsvermögen. Das finde ich gut. Außerdem hoffe ich, dass sie später keine Angst hat, wenn wir ins Schwimmbad gehen. Denn viel Wasser ist ihr dann nicht fremd.



Claudia Richter und Sohn Tyler (7 Monate) aus Bad Salzungen:
Durch meinen Freundeskreis bin ich auf das Babyschwimmen aufmerksam geworden. Ich denke, dass die Bindung zwischen mir und meinem Kind dadurch noch verstärkt wird. Tyler entdeckt seine Körperwahrnehmung auf spielerische Art und er hat sehr viel Spaß dabei.

DREI FRAGEN AN

Simone Wenzel, Leiterin der Physiotherapie im Klinikum Bad Salzungen

„Ein Lachen der Babys ist einfach wunderbar“



Die Nachfrage an Babyschwimmkursen im Klinikum Bad Salzungen ist hoch. Die Physiotherapeutinnen sind voll im Einsatz. Auch die Leiterin der Physiotherapie Simone Wenzel ist regelmäßig im Bewegungsbecken zu finden. Warum sie seit Jahren nicht die Lust an der Arbeit mit den jüngsten Badegästen verliert, verrät sie Katja Schramm.

Seit wann werden im Klinikum Babyschwimmkurse angeboten und welche Voraussetzungen mussten dazu erfüllt sein?

Simone Wenzel: Seit September 2003 können die Babys bei uns zum Schwimmen kommen. Um die Kurse anbieten zu können, mussten wir Physiotherapeuten neben der Ausbildung auch eine spezielle Zertifizierung vorweisen.

Im Laufe der Zeit haben Sie viele Kinder im Wasser erlebt. Was macht den Kleinen am meisten Freude?

Den Kindern gefällt immer das

Wasser. Sie können sich eigenständig bewegen, so wie es an Land für sie alleine noch nicht möglich ist. Je größer sie werden, umso mehr beginnen sie zu kommunizieren und auf Entdeckungstour zu gehen. Dabei wollen die einen lieber tauchen, während die anderen am liebsten spielen oder planschen.

Mehrmals in der Woche zeigen Sie den Mamas oder Papas, wie viel Spaß die Babys am Planschen, Spielen und Bewegen im Wasser mit Unterstützung verschiedener Übungen haben. Was macht Ihnen besonders viel Spaß an dieser Arbeit?

Ich mache das Babyschwimmen wirklich gern. Allein zu sehen, wie viel Freude die Kinder dabei haben, wie sie sich im Laufe der Zeit motorisch entwickeln und Vertrauen zu mir aufbauen. Wenn sie mir dann noch ein Lächeln schenken, ist das einfach wunderbar.



Babys entdecken das Element Wasser. Beim Babyschwimmen sollen sich die Kleinen entspannen, aber auch aktiv sein.

Fotos (7): Katja Schramm

Mit dem Baby auf Tauchkurs

Babyschwimmen | Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit der Kleinen / Drei Kurse im Angebot

Von Katja Schramm

Bad Salzungen – Wenn Carl im großen Wasser planscht und es ordentlich spritzt, dann leuchten seine blauen Augen von Begeisterung. Der kleine Mann kann gar nicht genug bekommen, strampelt vergnüglich mit den Beinchen und strahlt dabei seine Mama an, die ihr sieben Monate altes Baby sicher in den Armen hält. Auch sie ist begeistert, weil sie sieht, wie gut es ihrem Söhnchen gefällt – mit ihm zum Babyschwimmen zu gehen, war eine „gute Entscheidung“.

Als Carl wenige Wochen alt war, hat Mama Nicole ihn bereits zum Kurs im Klinikum Bad Salzungen angemeldet. Vom Babyschwimmen habe sie von einer Freundin erfahren. Auch die Hebammen informieren darüber sowie die Aushänge in den Zimmern auf der Wochenstation.



Leoni, sechs Monate, balanciert auf dem Frosch. Mama ist ganz stolz.

Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit. „Das Spielen, Planschen und die Bewegung im Wasser bringen für die gesamte Entwicklung der Babys große Vorteile.“ So werden im Wasser die Grob- und Feinmotorik und die Körperbeherrschung der Kleinen gefördert. Sie spüren ihren Körper viel ausgeprägter, nehmen ihn durch die Eigenschaften des Wassers wie Nässe, Kälte, Auftrieb oder Widerstand besser wahr. Außerdem werden das Herz-Kreislaufsystem und die Kräftigung der Muskulatur und der Atemwege bei den Übungen angeregt.

Durch die Anleitung einer gut ausgebildeten Therapeutin erlernen die Eltern bestimmte Griffe und Haltetechniken. So können sie ihre Babys sicher durch das Wasser geleiten und sehen, wie die Kleinen die gro-

ßen Bewegungsmöglichkeiten ausnutzen.

Im Klinikum Bad Salzungen werden insgesamt drei Kurse angeboten – der Grundkurs Babyschwimmen für Kinder ab

der 14. Lebenswoche, die Aufbaustufe 1 für Babys im Alter von sechs bis 15 Monaten und die Aufbaustufe 2 für Kinder im Alter von zehn bis 20 Monaten. Die Kurse bauen aufeinander auf und knüpfen an die Erfahrungen und das Erlernte der Vorgängerkurse an. Während die Babys im „Anfängerkurs“ zu eigenständigen Über- und Unterwasserbewegungen motiviert werden, fangen sie in der Aufbaustufe 1 an, bereits erste freie Erfahrungen zu machen. In dieser Zeit „entwickeln die Kinder eine größere Eigenständigkeit“, kann Simone Wenzel aus langjähriger Erfahrung sagen. „Reflexgeleitete Bewegungen werden zu willkürlichen Bewegungen“, beispielsweise, wenn die Babys im Wasser schneller vorwärts kommen möchten und deshalb ihre Beine gezielt rhythmisch bewegen.

Ihrer Haltung und Bewegung im Wasser immer bewusster

Auch Väter sind zum Babyschwimmen willkommen

Auch der kleine Carl freut sich jedes Mal wieder auf die anderen Babys, die gemeinsam mit ihm das Wasserbecken erobern. Dass ihr Sohn „später mal keine Angst vorm Wasser hat“, wünscht sich Mama Nicole. Vielleicht lerne er dadurch auch schneller schwimmen.

Fest steht, dass der kleine Mann sehr vertraut im Wasser unterwegs ist und dabei viel Freude hat. Und wenn das Baby glücklich ist, dann ist es die Mama allemal. Im Übrigen mache auch den Papas das Babyschwimmen viel Spaß. Deshalb, betont Simone Wenzel, „sind neben den Mamas auch die Väter beim Babyschwimmen immer willkommen.“

Ein anderer, besonderer Spielplatz

Die Nachfrage sei hoch, weiß Simone Wenzel. Die Leiterin der Physiotherapie im Klinikum Bad Salzungen ist eine von insgesamt drei Therapeutinnen, die den Babys die Freude an der Bewegung im Wasser vermitteln möchten. Seit 2003 wird im Klinikum das Babyschwimmen angeboten, seitdem steigt auch Simone Wenzel mehrmals in der Woche zu den Kleinen ins Bewegungsbecken. Dabei stehen vor allem „das Vertrauen und der Spaß zum Wasser“ im Vordergrund. Schwimmen im eigentlichen Sinne lernen die Babys freilich hier nicht, es ist für sie eher ein „anderer, besonderer Spielplatz“. Die Kinder entdecken das Element Wasser wieder, das ein Neugeborenes bereits aus dem Mutterleib kennt. Das Wasser stimuliert die

Familie ist,



... der Alltag, den ich später nicht vermissen möchte

Antje Heym (37) Kalttenordheim

Babys schwimmen im...

Klinikum Bad Salzungen

Hier können die Babys ab der 14. Lebenswoche mitmachen. Von Montag bis Donnerstag finden jeweils zwei Kurse pro Tag im Bewegungsbad der Physiotherapie statt. Die Kurse beginnen um 9.30 Uhr oder 10.30 Uhr und dauern à 30 Minuten. Die Gruppen werden von drei Therapeutinnen betreut. Die Kursgröße umfasst 8 bis 10 Babys plus jeweils ein El-

ternteil. Insgesamt besteht ein Babyschwimmkurs aus zehn Stunden und findet einmal in der Woche statt. Die Kosten betragen 65 Euro. Das Wasser im Becken ist 34 Grad Celsius warm, die Lufttemperatur liegt bei 36 Grad Celsius. **Anmeldungen sind unbedingt erforderlich unter: Klinikum Bad Salzungen Lindigallee 3 36433 Bad Salzungen Telefon: 03695/646080**

Keltenbad Bad Salzungen

Hier baden die Babys und Kleinkinder in der einprozentigen Sole, was der empfindlichen Haut sehr gut bekommt. Im Keltenbad gibt es keine festen Kurse und keine feste Gruppengröße. In Begleitung eines Therapeuten findet das Baby- und Babinischwimmen immer freitags von 9 bis 9.30 Uhr (7 bis 12 Monate), von 9.30 Uhr bis 10 Uhr (3 bis 6 Monate) und von 15.30 bis

16 Uhr (1 bis 2 Jahre) statt. Die Einzelkarte kostet 8 Euro, 10 + 1 Karte (1 Besuch gratis) kostet 73 Euro, eine zweite Begleitperson bezahlt 4 Euro. Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius und die Lufttemperatur liegt bei 30 bis 34 Grad Celsius. **Anmeldungen sind im Keltenbad nicht notwendig. Weitere Informationen unter: Sole-Heilbad Kurverwaltungs-gesellschaft mbH Am Flößrasen 1**

36433 Bad Salzungen Telefon 03695/693425

Kurhaus Bad Liebenstein

Hier sind die Babys jeweils mittwochs, um 9.30 Uhr, willkommen. Der Kurs kostet 75 Euro mit je 10 + 1 Einheiten (Zehnerkarte + 1 mal gratis) und baut Stunde für Stunde aufeinander auf. 30 Minuten dauert die einzelne Babyschwimmstunde. Die Kinder sollten ein Alter zwischen 4

und 18 Monaten haben. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen. Die Wasser- und Außentemperatur im Beckenbereich beträgt 30 bis 32 Grad Celsius. Für die Wassertauglichkeit sind die Eltern verantwortlich. **Die Rezeption des Kurhauses nimmt die Anmeldungen entgegen unter: Kurhaus Bad Liebenstein Esplanade 7a 36448 Bad Liebenstein Telefon 036961/73030**

Kostenübernahme

Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für Babyschwimmkurse zum Teil oder ganz als Präventionsmaßnahme. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse doch einfach mal.

Geschenkgutscheine

...für einen Babyschwimmkurs im Keltenbad überreicht die Stadt Bad Salzungen zur Geburt eines neuen Einwohnerns.