

Frage 1:

Welche Unterschiede gibt es beim Kinderschwimmen? Welche Tipps geben Sie den Eltern bei der Wahl des Anbieters?

Ich habe schon sehr viel sehen und erleben dürfen. Dabei ist mir aufgefallen, dass viele Schwimmschulen in der Schweiz hervorragende Arbeit leisten. Allerdings habe ich auch Mängel feststellen können. So gibt es Schwimmschulen, die zu viele Kinder pro Gruppe einteilen.

Dann höre ich leider auch immer wieder, dass ein Kind zwei- oder dreimal bei einem Grundagentest (z.B. Krebs) durchgefallen ist, aber nie individuell auf die Bedürfnisse des Kindes eingegangen wurde.

Was mir aber am meisten Sorge bereitet sind Methoden, bei denen das Kind zur Durchführung einer Übung gezwungen oder überredet wird. So gibt es u.a. auch Schwimmschulen, die bereits Säuglinge fremdbestimmt tauchen (unter Wasser ziehen oder drücken) und grössere Kinder gegen ihren Willen untertauchen, was ich persönlich absolut ablehne.

Worauf sie bei der Wahl einer Schwimmschule meiner Meinung nach achten sollten:

- Gruppengrösse:

In Elternkind-Kursen (ElKi) sollten je nach Badgrösse nicht mehr als 6-12 Eltern-Kind-Paare pro Gruppe teilnehmen, in Schwimmkursen ohne Elternbegleitung sind maximal 5-7 Kinder pro Kursleiter optimal, sobald sich die Kinder länger selbständig über Wasser halten können, können gut 8-10 Kinder pro Kursleiter am Kurs teilnehmen.

- Wassertemperatur:

Für Säuglinge bis 1 Jahr sollte die Wassertemperatur 32-34°C betragen, Kinder ab 12 Monate bis zur Vorschule sind in 30 °C warmem Wasser gut aufgehoben.

- Optimale Lektionsdauer:

Säuglinge: 30 Minuten

Kleinkinder ab 3 Jahren mit Eltern: bis 40 Minuten

Kindergartenkinder ohne Eltern: 30-40 Minuten

- Kursleitung:

Wie wurde der Kursleiter ausgebildet? Welche Qualifikationen hat er? Bildet er sich weiter? Swimsports.ch, Swissswimming, J&S und SLRG sind die führenden Ausbilder in der Schweiz. Kann der Kursleiter auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen? Schwimmen unterrichten ist eine sehr intime Angelegenheit. Ein Kind soll sich im Schwimmkurs wohl fühlen. Ein guter Kursleiter nimmt sich gerne Zeit für Ihre Fragen und Anliegen.

Wenn Sie einen ElKi-Kurs besuchen, empfehle ich Ihnen nur bei Übungen mitzumachen, bei denen Sie sich wohl fühlen. Ein guter Kursleiter hat dafür Verständnis.

- Zuschauen/Schnuppern:

Vieles erfahren Sie über die Homepage der Schwimmschule und/oder den persönlichen Kontakt mit der Kursleitung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, lohnt es sich, einmal bei einem Schwimmkurs zuzuschauen.

Und noch zum Schluss: die grössten Schwimmschulen sind nicht immer die besten. Es lohnt sich, genau hinzuschauen.

Frage 2:

Welches Alter ist ideal für den Start mit dem Babyschwimmen? Ab welchem Alter kann das Kind ohne Begleitung der Eltern am Schwimmkurs teilnehmen?

Mit dem Babyschwimmen sollte frühestens 4 Monate nach Geburt (bei Frühgeburten gilt der errechnete Geburtstermin) begonnen werden. Dies aus den folgenden Gründen:

- Das Kind kann seinen Kopf selbständig und für mehrere Minuten selber stützen.
- Das Kind verdoppelt in den ersten vier Lebensmonaten sein Gewicht und speichert Unterhautfett. Dadurch friert es im Wasser weniger schnell und wird dementsprechend weniger schnell krank.
- Das Immunsystem des Kindes hat sich schon so weit entwickelt, dass es sich gegen Keime wehren kann.

Den Besuch eines Kinderschwimmkurses ohne Elternbegleitung rate ich ab Kindergartenalter, sofern das Kind keine Angst vor dem Wasser hat, zumindest das Gesicht ins Wasser tauchen und selbständig Duschen kann. Zudem sollte sich das Kind für die Kursdauer gut von den Eltern lösen können.

Generell kann ich den Besuch mind. eines ELKi-Kurses zur Vorbereitung sehr empfehlen. So erleben auch die Eltern, wie heute schwimmen gelernt wird und wieviel es bis zum "richtigen" Schwimmen überhaupt braucht.

Frage 3

Mein Kind hat Angst vor Wasser, wie kann ich als Mutter oder Vater helfen?

1. Zeit lassen! Sprechen und laufen lernt auch nicht jedes Kind zur selben Zeit.
2. Angst ernst nehmen! Mit Aussagen wie „das ist doch nicht so schwer“ und „tu doch nicht so, das ist nur ein bisschen Wasser“ erreicht man leider meistens das Gegenteil vom gewünschten Resultat, da das Kind sich dann erst recht entmutigt fühlt.
3. Optimale Rahmenbedingungen schaffen: Freude am Wasser schaffen, Phantasie und Interessen des Kindes ins Wasser bringen.
4. Motivation: Der Grat zwischen Ermutigen und Drängen ist sehr schmal. Als dreifache Mutter verstehe ich sehr gut, dass man manchmal etwas ungeduldig wird. Aber das Kind soll IMMER selber entscheiden dürfen, ob es eine Übung ausführen will oder nicht. Wer mit einfachen Übungen startet, schafft viele Erfolgserlebnisse, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein des Kindes auswirken. So traut sich Ihr Kind auch an schwierigere Aufgaben.

Vor drei Jahren habe ich das Übungsheft "Gumpifrosch lernt schwimmen" entwickelt. Darin sind die wichtigsten Aufgaben zur Wassergewöhnung und –bewältigung in Anlehnung an die Grundlagentests Krebs, Seepferd und Frosch aufgeführt und mit tollen Illustrationen versehen. Sobald das Kind eine Übung beherrscht, darf es ein Gumpifrosch-Sticker aufkleben. Für Eltern ein tolles Schritt-für-Schritt-Hilfsmittel, für Kinder ein riesen Motivator. Ich arbeite in den Kindergartenschwimmkursen mit dem Heft und mache sehr gute Erfahrungen damit.

Frage 4

Schwimmen ist gesund. Mein Kind ist zwar gerne im Wasser, will aber nicht schwimmen. Wie kann ich mein Kind motivieren?

Kinder sind von Natur aus sehr neugierig. Wenn man Ihnen genügend Zeit, Raum und Möglichkeiten gibt, sind sie äusserst kreativ. Mit Drill erreicht man sicherlich in den meisten Fällen, dass das Kind schwimmen lernt. Ob es allerdings nachhaltig Freude am Wasser hat, bezweifle ich.

Schwimmen lernen sollte in erster Linie Freude bereiten, dies ist für mich das oberste Gebot. Nach einem Zauberstab oder einem selbst angemalten Stein taucht es sich viel leichter, als nach einem langweiligen Tauchteller. Ich selbst benutze in den Kursen alles Mögliche: Tücher, Abwaschbürsten, Moosgummiblumen, Duplo-Tiere, Massagebälle, Wunderkerzen u.v.m. Auch Spiele, Lieder und Verse bringen sehr viel. Das Kind soll wann immer möglich gar nicht merken, dass es etwas lernt.

Ein häufiges Problem:

Ihr Kind hasst duschen? Legen Sie ein grosses Badetuch (als Antirutsch- und Wärmematte) in Ihre Dusche oder Badewanne, stellen Sie die Dusche angenehm warm ein, sorgen Sie dafür, dass ihr Kind den Temperaturregler nicht verstellen kann, setzen sie das Kind neben den Wasserstrahl, drücken Sie dem Kind ein paar bunte Becher (und evtl. eine kleine Giesskanne) in die Hand und lassen Sie es den Wasserstrahl ganz alleine selber entdecken.

Frage 5

[Nach welchen Grundsätzen unterrichten Sie bei Gumpifrosch? Was zeichnet sie aus?](#)

Bei Gumpifrosch steht der Spass im Fokus. Ich unterrichte Kinder von 4 Monaten bis 7 Jahre in Kursen mit und ohne Elternbegleitung.

In den Babyschwimmkursen machen wir viele Spiele und Übungen, die den jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder anspricht und sorgen für genügend Bewegungs- als auch Entspannungs- und Kuschelzeit. In meinen Kursen wird NICHT fremdbestimmt getaucht, d.h. es werden keine Säuglinge unter Wasser gedrückt oder gezogen. Man weiss heute, dass Säuglingstauchen überhaupt keinen Sinn macht, sondern unter Umständen ziemlich gefährlich enden kann. Ich bin der Meinung, dass das Tauchen viel besser vom Kind selbst(bestimmt) erlernt wird. Dies ist frühestens ab ca. 1 ½ Jahren möglich.

In den Eltern-Kind-Kursen gebe ich neben den vielen Spielen, dem gemeinsamen Singen und spannenden Übungen fachkundige Anleitungen, zeige auf, was es bei der Wassergewöhnung und –bewältigung zu beachten gilt und verrate Tipps und Tricks, die das Schwimmen-Lernen vereinfachen. Die Kinder geniessen die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern, haben viel Spass und lernen - ganz unbewusst – die Grundkenntnisse des Schwimmen-Lernens.

Frage 6

[Was kann eine Versicherung wie die CSS unternehmen, um die Gesundheit der Menschen bewusst zu fördern?](#)

Als gelernte Pharma-Betriebsassistentin bringe ich auch Erfahrung im Gesundheitswesen mit. In den kommenden Jahren werden immense Kosten im Gesundheitssystem auf uns zukommen.

Ich denke, es macht Sinn, möglichst am Anfang der Kette anzufangen und bereits den Kindern und ihren Eltern ein gutes Gesundheits- und Körperverständnis aufzuzeigen. Da sehe ich vor allem in den Bereichen Ernährung und Bewegung noch sehr viel Potential.

Als Familienfrau weiss ich aber auch, wie wertvoll ein finanzieller Beitrag an die Nutzung

gesundheitsfördernder Angebote ist. Ich freue mich sehr, dass die CSS dies schon heute umsetzt.