

Schwimmen macht Spaß und ist gesund

Kinder auf spielerische Art mit dem SWIMTRAINER "Classic" an das Element Wasser gewöhnen

Sich ins tiefe Wasser wagen, im Schwimmbad vom 3-Meter-Brett springen, mit Freunden alleine zum Baden gehen oder im Urlaub am Meer mit Taucherbrille und Flossen die Unterwasserwelt erkunden – gut Schwimmen zu können ist für Kinder von besonderer Bedeutung und eröffnet ihnen ganz neue und wichtige Erfahrungen im Leben. „Um Kindern eine lebenslange, positive Beziehung zum Element Wasser zu vermitteln, sollte man frühzeitig die Basis für das erfolgreiche Schwimmenlernen legen“, empfiehlt Michaela Warmuth-Rüd, Inhaberin der FRED'S SWIM ACADEMY, die das dreistufige Schwimm-Lern-System SWIMTRAINER "Classic" in mehr als 30 Ländern vertreibt. Diese speziell konzipierten Schwimmhilfen vermitteln Kindern jede Menge Schwimmspaß verbunden mit einem hohen Maß an Sicherheit.

Schwimmen macht Kindern nicht nur Spaß, sondern ist auch eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Es kräftigt die Muskulatur, beugt Haltungsschäden vor, verstärkt die Abwehr und verbessert die Ausdauer, das Koordinationsvermögen sowie die Leistungsfähigkeit. Schwimmen fördert jedoch auch das psychische Befinden, denn es hebt das Selbstbewusstsein und wirkt beruhigend auf nervöse Kinder. Babyschwimmen ermöglicht beispielsweise dem Kleinkind eine Art der Fortbewegung, die an Land noch nicht möglich ist. Daher ist Schwimmen und die angeborene Bewegungsfreude der Kinder im Wasser die beste Basis für eine gesunde Entwicklung.



Ab 12. Woche mit Babyschwimmen starten

„Eltern sollten ihre Kinder zunächst vor allem spielerisch an das Element Wasser gewöhnen“, rät Michaela Warmuth-Rüd. Bereits ab der 12. Woche ist es sinnvoll, mit dem Babyschwimmen zu starten, denn ab diesem Alter ist das Baby in der Lage, den Kopf selbständig zu heben, es kann Spielzeug ergreifen, hat ein stabileres Immunsystem und kühlt im Wasser nicht so schnell aus, weil es zunehmend aktiver wird. Mit dem roten SWIMTRAINER "Classic" können sich Babys bereits selbständig fortbewegen, da sie mit dem Frosch-Reflex geboren werden. Der Froschreflex geht zwar während des Laufenlernens meistens verloren, der rote SWIMTRAINER "Classic" unterstützt das Kind jedoch dabei, dass es diese Bewegung automatisiert um sie später beim Brustschwimmen gezielt einzusetzen. Das Baby beziehungsweise Kleinkind befindet sich im SWIMTRAINER "Classic" in der idealen, waagerechten Schwimmlage, hat die Hände frei um Spielzeug zu greifen und kann sich mit den Beinen selbständig fortbewegen. So kann es auf spielerische Art und verbunden mit einem hohen Maß an Sicherheit eine positive Beziehung zum nassen Element aufbauen. „Zunächst ist es wichtig, dass das Kind die perfekte Beinbewegung beherrscht, denn die Beine sind der Motor für die Fortbewegung im Wasser“, so die Inhaberin der FRED'S SWIM ACADEMY. „Erst wenn die Froschbewegung – also das beidseitige Abstoßen mit der Fußsohle – perfektioniert ist, kommt der Einsatz der Arme mit kleinen, kreisenden Bewegungen und das Erlernen der richtigen

Atmung beim Schwimmen hinzu.“ Während der rote SWIMTRAINER "Classic" mit dem höchsten Auftrieb die Grundlage für das Schwimmenlernen schafft, führt die darauf aufbauende Technikschi­kung für Kinder ab 4 Jahren schließlich zum perfekten Brustschwimmstil. So dient der orange SWIMTRAINER "Classic" mit seinem reduzierten Auftrieb dem Erlernen der richtigen Koordination von Arm- und Beinbewegungen. Der gelbe SWIMTRAINER "Classic" mit dem geringsten Auftrieb ist für den methodischen Übergang zum freien Schwimmen bestens geeignet. Schritt für Schritt werden die Kinder mit dem SWIMTRAINER "Classic" durch die Luftreduktion sicher bis zum freien Schwimmen begleitet. „Wichtig ist es, den Kindern so viel Zeit zu geben, die sie zum Schwimmenlernen benötigen. Üben Sie nie Druck aus, denn der Schwimm­spaß sollte stets im Mittelpunkt stehen“, empfiehlt Michaela Warmuth-Rüd.

Die FRED'S SWIM ACADEMY bietet zudem Kindern die Möglichkeit, in über 40 Hotels der „Kinderhotels Europa“ sowie in den 14 Schwimmschulen am Roten Meer in Ägypten mit dem SWIMTRAINER "Classic" und eigens geschulten Schwimmlehrern das Schwimmen im Urlaub zu erlernen.

Der SWIMTRAINER "Classic" besteht aus fünf aufblasbaren Kammern und einem Sicherheitsgurt, wodurch eine große Stabilität und kein Durchrutschen gewährleistet ist. Selbstverständlich erfüllen die SWIMTRAINER "Classic" sämtliche

Sicherheitsstandards, sind TÜV & GS geprüft und frei von Phthalaten.

Passend dazu bietet die FRED'S SWIM ACADEMY auch Badehosen und Schwimmoveralls aus Neopren, Schilmützen mit Nackenschutz sowie modische Aquaschuhe an. Damit sind die Kinder für einen Badespaß im Schwimmbad, Pool und Meer optimal gerüstet.



KinderHotels®

www.kinderhotels.com

Kontakt und weitere Informationen:

FRED'S SWIM ACADEMY GmbH
Josef-Kronthaler-Straße 14
D-86157 Augsburg
Tel. +49 (0) 821 579242
www.swimtrainer.com



FRED'S
SWIM ACADEMY