Baby-Schwimmen mit Baby-Sauna

mit einem Elternteil
Alter: 4 bis 12 Monate

SAUERLANDBAD
Das familienfreundliche Freizeitbad in Bad Fredeburg!
SCHWIMMEN . RUTSCHEN . SAUNIEREN

Beim Babyschwimmen mit Babysauna dürfen gesunde Säuglinge im Alter von 4 - 12 Monaten mit ihren Eltern bzw. Großeltern teilnehmen. Das Einverständnis des jeweiligen Kinderarztes sollte vorliegen. Die sehr frühzeitige Anregung zur Bewegung im Wasser wirkt sich positiv auf die vielen noch zu entwickelnden Fähigkeiten des Kindes aus. Selbst wenn Kinder schon krabbeln können, vergrößert sich der Aktionsradius wesentlich mehr als bei Gleichaltrigen, die nicht an einem Babyschwimmkurs teilgenommen haben. Nebenbei wird die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Eltern und Kind erleben: Halt geben und gehalten werden.

Weitere Ziele des Babyschwimmens sind unter anderem die Kräftigung und Lockerung der Muskulatur, Ausprägung des Gleichgewichtssinns, Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems, Vorbeugung von Haltungsschäden, Verbesserung der Haut und Lungenfunktion, Kräftigung der Atemmuskulatur, erhöhte Sozialentwicklung sowie Abhärtung durch den entstehenden Kältereiz auf der Haut (dadurch werden die Babys widerstandsfähiger gegen Krankheiten).

Die Säuglinge erlernen aber nicht das Schwimmen!

Nach dem Babyschwimmen gehen wir in einigen Übungsstunden mit den Kleinen in die 60° C warme Sauna. Hierbei können sich die Babys aufwärmen und entspannen. Das Schwitzen fördert die Hautdurchblutung und dient zur Abhärtung gegen Erkältungen.

So können Sie Ihr Kind auf das Babyschwimmen vorbereiten:

Die Badewassertemperatur nach und nach auf 32° C senken. Das Kind nach dem Baden mit einem kühleren Waschlappen vorsichtig abreiben, das härtet gut ab. Erst in der Babybadewanne und später in der großen Badewanne zusammen mit einem Elternteil baden. Dann fällt die räumliche Umstellung zum Schwimmbad etwas leichter.

Beim Babyschwimmen steht der Kursgruppe das Schwimmbecken und die Sauna ganz individuell zur Verfügung, so dass Sie und Ihr Kind nicht durch andere gestört werden können.

Mitzubringen sind genügend Handtücher, ein eng anliegendes Badehöschen und Essen bzw. Trinken für die Kleinen, denn Schwimmen macht hungrig!

Kursgebühr:

70 € pro Kind

Kurse:

6 Schwimm-Einheiten
von 10:30 bis 11:15 Uhr
(jeweils montags)

Die Kursgebühr kann mit den Gutscheinen der Schmallenberger Familienkarte bezahlt werden!

Kurs-Termine 2026:

07. September bis 12. Oktober
09. November bis 14. Dezember

Anmeldung ab sofort unter Tel. 02974 96800 oder an der Kasse des SauerlandBADes.
Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.sauerland-bad.de.

Stand: Juni 2026