

Bewegung im Wasser für alle Altersstufen

im Hallenbad



PRAXIS Ruth Dittrich

Körperpsychotherapeutin EAP/ECP/HPG
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und
Gesundheitspädagogin
Bewegungs- und Tanzpädagogik- und Therapie

Info und Anmeldung
ruthdittrich@t-online.de
www.ruth-dittrich.de
Telefon 0971-72831160

Babys und Eltern im Wasser (Basiskurs ab dem 3. Lebensmonat)

Intensivierung der Eltern - Kind Beziehung durch
Bewegungs- und Kontaktübungen

Erkennen,erspüren und Erfahren, welches Potential im
Säugling in verschiedenen Altersstufen entwickelt und
freigesetzt werden kann

Unterstützung entwicklungsmotorischer,
bewegungsdynamischer und emotionaler Prozesse



Rückwärts floaten

Schulung von Körpergedächtnis-
und Intelligenz



liebevolle Verbundenheit

Erlernen von Bewegungsmustern und Hilfe zur Strukturbildung
durch verschiedene Techniken und Übungsabläufe.

Vielleitige Bewegungstechniken für Wirbelsäule und Hüftgelenke.
Muskulärer Symmetrieausgleich durch Dehnungen, Streckungen und
Kräftigungsübungen. Eutonisches Ausgleichstraining.
Balance-Schulung in verschiedenen Körperhaltungen.
Übungen zur Schulung sinnlicher Wahrnehmungs- und
Reaktionsfähigkeit.

Abbau von geburtsbedingtem Stress und Schreckreflexen, die sich im
Körpersystem des Babys als emotionaler Aufruhr wie Angst, Weinen,
Wut und anderen psychomotorischen Ausdrucksformen zeigen können.
Und außerdem: viel Freude und Spaß !

Babys und Eltern im Wasser (Aufbaukurs ab dem 7. Lebensmonat)

Aufbauende Übungen zur Unterstützung der Entwicklungs-
Motorik und das Erlernen von Bewegungsmustern- und
Abläufen durch weiterführende Übungen und Techniken, die
diese Entwicklungsprozesse unterstützen und das
Körpergedächtnis und die Intelligenz schulen.



Balancieren im Sitzen



Kontakt und Kräftigung

Lernen mit Spielgeräten

Training der Hand-Auge-Vernetzung , Verbesserung der
Feinmotorik und Greifgeschicklichkeit.

Schulung visueller Wahrnehmungsfähigkeit und
motorischer Reaktionsgeschwindigkeit.

Balance-Schulung

Laufen im Wasser bevor es an Land funktioniert



Balancieren auf dem Floß



Wasser-Reiten

Kleinkinder und Eltern im Wasser

(ab ca. 18 Monaten)



Stützen und vorwärts Hangeln am Parallel-Seil



Mit den Eltern tauchen lernen

Kleinkinder und Eltern im Wasser

(ab ca. 3 Jahren)



Wasserschaukel



Stehend balancieren auf Mama`s Händen

Kinder im Wasser (Anfängerkurs)

(**Brust-Schwimmen** lernen ab 4 Jahren)



Schwimmtechnik lernen

Kinder im Wasser (Aufbaukurs)

(**Rücken-Schwimmen** lernen ab 5 Jahren)



Die Kinder unterstützen einander

Aquafitness und Aquajogging für Kinder

(Bedingung: Kinder müssen schwimmen können)

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse unterstützt

Aquafitness und Aquajogging für Erwachsene

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse unterstützt



Ruth Dittrich

Ich arbeite als Körperpsychotherapeutin
(European Certificate of Psychotherapy/ ECP)
und Tanz- und Bewegungspädagogin und -therapeutin
in eigener Praxis in
97688 Bad Kissingen (Hauptpraxis)
68782 Brühl bei Heidelberg (Zweitpraxis)
Ich begleite Menschen aller Altersstufen
vom Säugling bis ins Alter.

COPYRIGHT Praxis Ruth Dittrich
Veröffentlichung untersagt