

# 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](mailto:ruthdittrich@t-online.de)  
[www.ruth-dittrich.de](http://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