

# Baden und Schwimmen ist für Kinder ein Riesenspaß, aber nicht nur das ...



Die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart, Maria Haller-Kindler, bezieht Stellung im Luftballon



Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser!

Wenn wir bei Spielplatzbeteiligungen Kinder fragen, was sie sich wünschen, ist Wasser zum Spielen immer dabei. Kinder lieben es, zu spritzen und zu matschen und mit Wasser in Berührung zu kommen. Sie machen dabei wichtige Erfahrungen mit dem

Element Wasser und eignen sich – wie so oft – die Welt beim Spielen an. Die meisten Kinder baden und planschen ausgesprochen gerne. Solange sie klein sind, reicht eine Wanne im Badezimmer oder ein kleines Planschbecken auf dem Balkon.

Bewegung im Wasser, das Planschen und Spritzen, ist gleichzeitig die beste Vorbereitung auf das Schwimmenlernen. Dies können Kinder am besten im Alter zwischen fünf und zehn Jahren. Dann sind sie motorisch am besten in der Lage, die komplexen Bewegungsabläufe zu erlernen. Kinder sollten bis zur ersten Klasse die Schwimmbewegungen erlernen (Seepferdchen) und bis zur vierten Klasse sicher schwimmen können.

Entscheidend sind dabei die Eltern, die diese Entwicklung begleiten und fördern. Mit der Initiative Schwimmfit unterstützt die Stadt Stuttgart Eltern bei Bedarf dabei, einen passenden Kurs zu finden. Entsprechende Angebote finden Sie unter [www.schwimmfit-stuttgart.de](http://www.schwimmfit-stuttgart.de). Für die Kurse kann häufig auch die Bonus- oder Familiencard eingesetzt werden. Wenn Sie Beratung oder Unterstützung brauchen, können Sie sich auch unter Tel. 216-59726 an das Amt für Sport und Bewegung wenden.

Unterstützend gibt es auch Angebote der Wassergewöhnung in Kitas im Programm Kitafit und im Schwimmunterricht in der Grundschule. 16 Mineral-, Hallen- und Freibäder laden in Stuttgart zum großen Badespaß ein. Und fast nebenbei können Sie Ihrem Kind oder Ihren Kindern Freude an der Bewegung im Wasser und das Schwimmen beibringen, eine Fähigkeit, die im Lauf des Lebens viel Freude machen und im Ernstfall lebensrettend sein kann.

Ihre Maria Haller-Kindler

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per mail unter [poststelle.kinderbuero@stuttgart.de](mailto:poststelle.kinderbuero@stuttgart.de) tun.

STUTTGART

# Grenzen ziehen, Gefühle erkennen

Selbstbehauptungswochenende für Väter und Söhne



Körperübungen fürs Selbstbewusstsein

von Andrea Krahl-Rhinow

Stuttgart - Im Mai findet in diesem Jahr der erste Selbstbehauptungskurs für Väter und Söhne in der Beratungsstelle „Jungen im Blick“ statt. Mit diesem Angebot sollen die Teilnehmer lernen, wie sie mit Körpersprache und Stimme Grenzüberschreitungen im Vorfeld verhindern können.

Wie kann ich mich selbst behaupten, wo liegen meine eigenen Grenzen, wie kann ich diese wahrnehmen? Vor allem steht aber die Frage im Raum, was tue ich, damit meine Grenzen nicht überschritten werden?

Die Teilnehmer erfahren im Wochenendkurs über kraftvolle Rollenspiele und verschiedene Körperübungen, welche Handlungsmöglichkeiten sie im Konfliktfall haben und welche individuellen Ideen und Lösungen ihnen helfen. Dabei setzen sie Stimme und Körpersprache ein, lernen aber auch ihre Gefühle kennen. „Alle Gefühle sind richtig und wichtig“, betont Nils Ulrich, Sozialarbeiter bei

„Jungen im Blick“. Mit dem Spiel „Seelenvogel“ lernen die Teilnehmer zum Beispiel Schubladen für viele verschiedene Gefühle und Empfindungen kennen. „Natürlich gibt es auch Geheimschubladen“, so Ulrich.

Jungs wird häufig Stärke suggeriert, doch im Kurs erfahren sie auch, wie sie sich in bestimmten Situationen Hilfe holen können, ohne als Schwächling dazustehen. „Wir wollen den Kinder ein gutes Bauchgefühl mitgeben“, betont Ulrich.

Für Väter und Söhne ist der Kurs gleichermaßen eine spannende Erfahrung, wenn sie erleben, wie beide Altersklassen mit brenzligen Situationen umgehen und in den Übungen reagieren. Der Kurs ist an alle Väter mit Söhnen zwischen sechs und zwölf Jahren gerichtet.

Selbstbehauptungswochenenden für Väter und Söhne: 6. und 7. Mai, 8. und 9. Juli und im Oktober (noch nicht bekannt), 10-16 Uhr, 6 bis 12 Jahre, Jungen im Blick, Lindenspürstr. 32, S-West, 120 Euro, Anmeldungen über Tel. 0711-30568530. [www.jungen-im-blick.de](http://www.jungen-im-blick.de)

# Beratung und Austausch

Kostenlose Broschüre mit Jahresprogramm

Stuttgart (iva) - Das Elternseminar, die kommunale Familienbildungseinrichtung des Jugendamts Stuttgart, unterstützt und berät Eltern in allen Fragen der Erziehung und Beziehung und bietet ihnen kostenfreie Treff- und Lernmöglichkeiten. Erstmals hat das pädagogische Team nun alle Angebote in einem Jahresprogramm zusammengefasst.

„Die 60-seitige Broschüre richtet sich nicht nur an Mütter und Väter, sondern auch an Elternvertreter, Erzieherinnen und Lehrer“, so die Koordinatorin Nicole Lohbeck, Mitarbeiterin des Elternseminars. Das vielfältige Angebot reicht von Kursen, Seminaren und Treffs in den Stadtbezirken über Angebote an Alleinerziehende und zugewanderte Familien in verschiedenen Sprachen. „Besonders ge-

fragt sind derzeit unsere interkulturellen Projekte, die sich auch an Flüchtlingsfamilien richten“, erklärt Nicole Lohbeck.

Die kostenlose Broschüre können Interessierte direkt online beim Elternseminar herunterladen. Gedruckt liegt sie in den Bezirksratshäusern, in Einrichtungen der Jugendhilfe oder an der Rathaus-Infothek aus.

Elternseminar Stuttgart, Lange Str. 54, S-Mitte, Tel. 216-80344, weitere Infos unter [www.stuttgart.de/elternseminar](http://www.stuttgart.de/elternseminar)

