

Inhalt

Geleitwort	8	Spiele, Spiele, Spiele	49
Vorwort	9	Einsatzmöglichkeiten im 1.–3. Lebensmonat	49
Früh übt sich...	10	Einsatzmöglichkeiten im 4.–6. Lebensmonat	51
Fördern, aber nicht überfordern	10	Einsatzmöglichkeiten im 7.–9. Lebensmonat	54
Zärtlichkeit, Zuwendung, Lob	11	Einsatzmöglichkeiten im 10.–12. Lebensmonat	55
Entwicklungsphasen von der Geburt bis zum 12. Lebensmonat	12	Spielzeugparade	59
1. Monat	12	Empfehlenswerte Spielsachen bis zum 6. Lebensmonat	62
2. Monat	13	Empfehlenswerte Spielsachen für den 6.–12. Lebensmonat	63
3. Monat	14	Kindergruppe – ja oder nein?	64
4. Monat	15	Bewegung macht Spaß!	66
5. Monat	15	Auch Lagerung und Körperhaltung sind wichtig	66
6. Monat	16	Tragehaltungen	68
7. Monat	17	Wirkungen, Einsatzmöglichkeiten und Voraussetzungen	70
8. Monat	18	Auf los geht's los: Anleitungen zur Babygymnastik	71
9. Monat	19	Übung 1	71
10. Monat	20	Übung 2	72
11. Monat	21	Übung 3	73
12. Monat	21	Übung 4	73
Babymassage	23	Übung 5	74
Streicheinheiten für Körper und Seele ..	23	Übung 6	74
Was ist Babymassage?	25	Übung 7	75
Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen ..	26	Übung 8	75
Voraussetzungen	27	Übung 9	76
So wird's gemacht: Anleitungen zur Babymassage	30	Übung 10	76
Massage der Brust	31	Übung 11	77
Massage der Arme	34	Übung 12	78
Massage von Brustkorb und Bauch ..	36	Übung 13	79
Massage der Beine	37	Übung 14	80
Massage des Rückens	40	Übung 15	81
Massage von Gesicht und Kopf	43	Übung 16	81
Begleitende Übungen	45	Übung 17	82
Babymassage auf einen Blick	48		
Wirkungen	48		
Anwendungsgebiete	48		

Übung 18	83	Babyschwimmen	95
Übung 19	83	Kinder in ihrem Element	95
Übung 20	84	Auf dem Weg zum Babyschwimmen	95
Übung 21	85	Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen	95
Übung 22	86	Babyschwimmen und Babytauchen	96
Übung 23	86	Voraussetzungen	97
Übung 24	87	Und jetzt ins Wasser:	
Übung 25	88	Anleitungen zum Babyschwimmen	99
Übung 26	88	Erster Wasserkontakt	100
Übung 27	89	Übungen in Bauchlage	101
Übung 28	90	Übungen in Rückenlage	102
Übung 29	91	Lageänderungen und Einsatz	
Übung 30	92	der Schwimmsprosse	103
Vorschläge für Übungsprogramme	92	Bewegungsintensivierung durch	
Übungen ab dem 3. Lebensmonat	92	Einsatz von Spielzeug	105
Übungen ab dem 4. Lebensmonat	92	Nachwort	110
Übungen ab dem 5. Lebensmonat	93	Weiterführende Literatur	111
Übungen ab dem 7. Lebensmonat	93		
Übungen ab dem 10. Lebensmonat	94		