



## Jahresbericht „Babyfit“

Kurs: Mittwoch, erst 10:30-11:30, ab Mitte des Jahres 15:30-16:30 in Kühlenhagen

Übungsinhalte: Konditionsaufbau- steigerung nach der Schwangerschaft und Geburt, Körperbalance finden, Muskelaufbau, Kräftigung, Aufbau der Bauchmuskeln, Kontakt zwischen Müttern und gemeinsames Aufwachsen der Baby's war gerade nach dem Social Distancing aufgrund der Pandemie PERFECT

Ab Mitte Januar 2022 habe ich gemeinsam mit meiner damals 3 Monate alten Tochter den Babyfit-Kurs ins Leben gerufen – ein mega Erfolg!! Wenn es das Wetter zugelassen hat, waren wir mit 6-12 Mütter+Baby's im Schalksmühler Höhegebiet mit dem Kinderwagen und der Babytrage unterwegs und haben immer wieder aktive „Pausen“ (für den Begriff haben die Teilnehmerinnen mich verflucht 😊) eingebaut. Bei schlechtem Wetter waren wir im Vereinsheim und haben Übungen auf der Sportmatte gemacht.

Nachdem während der Covid-Einschränkungen keine Schwangerschaftskurse oder Baby-Kurse angeboten wurden, waren die ersten 10 Teilnehmerinnen schnell gefunden. Unterjährig sind etwa 6 neue Teilnehmerinnen hinzugekommen, andere waren dagegen raus, weil sie wieder anfangen mussten zu arbeiten.

Der Kurs war ein voller Erfolg. Alle Teilnehmerinnen bleiben dem Verein erhalten und nehmen auch an deren Sportkursen des Vereins teil. Der Babyfit-Kurs endet zum 31.03.2023.

Notiz: Ich habe sämtliche Marketing-Aktionen zur Bewerbung des Kurses selbst und ohne Hilfe gemacht. Ich habe einen Flyer erstellt, diesen sehr oft in den sozialen Medien geteilt und den gesamten Schriftverkehr mit allen Interessierten übernommen. Dafür sind mindestens 10 Stunden Arbeit angefallen.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten