



Jahresbericht „Babyfit“

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

Übungsinhalte: Konditionsaufbau- steigerung nach der Schwangerschaft und Geburt, Körperbalance finden, Muskelaufbau, Kräftigung, Aufbau der Bauchmuskeln, Kontakt zwischen Müttern und gemeinsames Aufwachsen der Babys

Seit Mitte Januar 2022 bis April 2023 habe ich den Babyfit-Kurs ins Leben gerufen – ein mega Erfolg!! Wenn es das Wetter zugelassen hat, waren wir mit 6-12 Mütter + Babys 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.

Im April wurden die Kids dann zu aktiv und Sport für die Mamas war nicht mehr gut möglich. Da ich nur sportliche Kurse anbieten möchte und keine Krabbelgruppe, habe ich den Kurs dann nach knapp über einem Jahr aufgegeben. Alle Teilnehmerinnen und ich waren sehr traurig, weil der Kurs großartig war. Die meisten sind uns als Vereinsmitglieder erhalten geblieben und gehen nun zum Eltern-Kind-Turnen.

Ab Mai 2024 gibt es mittwochs einen Babyfit-Kurs 2.0, für den sich schon 15 Teilnehmerinnen angemeldet haben. 5 davon sind bereits im Verein, 10 Frauen treten ab Mai neu dem Verein bei.

Mit sportlichem Gruß

Alina Kirsten