



Jahresbericht „Babyfit“

Kurs: Mittwoch, 10:30-11:30 Uhr überwiegend outdoor, sonst im Vereinsheim Kühlenhagen

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

Seit Mai 2024 habe ich gemeinsam mit meiner damals 3 Monate alten Tochter zum zweiten Mal den Babyfit-Kurs ins Leben gerufen - erneut ein großer Erfolg!! Wenn es das Wetter zugelassen hat, waren wir mit 8-18 Müttern + 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 zu moderner Musik auf der Sportmatte oder im Stand durchgeführt.

Unterjährig kamen immer mehr Anfragen zu dem Kurs, der sich mittlerweile in ganz Schalksmühle und Nachbarstädten rumgesprochen hat. Mittlerweile sind 21 Mütter angemeldet. Die meisten davon neu im Verein.

Der Kurs ist ein voller Erfolg. Die meisten Teilnehmer bleiben dem Verein im Anschluss des Kurses erhalten und wechseln dann zum Eltern-Kind-Turnen.

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