

10.04.2016

Presstext

Fitness für die Aller kleinsten

Mutter-Baby-Sportgruppen bieten spielerische Körperschulung

(djd). Babys lieben Bewegung. Schon während der Schwangerschaft turnen sie im Mutterbauch herum und drehen sich in alle Richtungen. Auch nach der Geburt sollten Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, den angeborenen Bewegungsdrang ausleben zu können. Wenn Mama oder Papa das Kleine beispielsweise öfter mal in die Seitlage und wieder zurück rollen, macht das Spaß und fördert das Körpergefühl des Kindes. Doch oft sind Eltern sich unsicher, welches Spiel für welches Alter angemessen ist. Sie machen sich Sorgen, ob sie ihrem Baby weh tun oder ob bestimmte Bewegungen schaden können. Viele Mütter schließen sich daher gerne einer professionell geleiteten Mama-Baby-Fitnessgruppe an. So bringen sie den Nachwuchs richtig in Bewegung und gleichzeitig auch sich selbst nach der Geburt wieder gezielt in Form.

Ein Gurt hilft das Kind zu halten

In den speziellen "fitdankbaby"-Kursen etwa, die auch von Physiotherapeuten und Hebammen empfohlen werden, sind alle Kinder in der Regel zwischen drei und sieben Monaten alt. Ein eigens entwickelter Trainingsgurt hilft, die kleinen Körper zu stützen und sie kreativ in die Sportübungen der Mutter mit einzubeziehen. Kräftigung für Mamas Rücken, Beckenbodengymnastik und Übungen für die klassischen Problemzonen Bauch-Beine-Po der Großen wechseln sich im Kurs ab mit altersgerechten Spielen für die Kleinen. Beispielsweise hält der Gurt die

Pressekontakt:
Marion Seitz
Erlenweg 12
D- 85609 Aschheim

marion.seitz@fitdankbaby.de
Tel. +49-89-61468896
Mobil: +49-179-6840254

Firmenzentrale:
fitdankbaby® GmbH & C. KG
Schmiedgasse 6
D- 86150 Augsburg

info@fitdankbaby.com
Tel. +49-821-2422897

Babys sicher fest, wenn sie in Bauchlage auf Mamas angehobenem Unterschenkel liegen. Für die Mutter ist das eine gute Ausgangsposition für ein Bauchmuskeltraining, das Baby kräftigt spielerisch Nacken und Rumpfmuskulatur. Danach geht es weiter mit einem Kniereiter-Spiel für die Kleinen.

Babyfitness hat übrigens nichts damit zu tun, Kleinkinder gezielt zu sportlichen Höchstleistungen zu animieren. Vielmehr sprechen die Übungen sie altersgerecht in ihrer motorischen, geistigen und emotionalen Entwicklung an. Alle Übungen werden von einer ausgebildeten Trainerin angeleitet und überprüft. Detaillierte Informationen dazu unter www.fitdankbaby.com.

Nicht nur auf dem Rücken liegen

Diese sanfte Art der Babyfitness fördert nicht nur die Bewegung der Kleinen, sondern sie hilft auch, Fehlbildungen des kindlichen Körpers zu vermeiden. "In meine Praxis kommen Kinder, die mit acht Monaten beispielsweise nur auf dem Rücken gelegen haben und von ihren Eltern kaum bewegt wurden", sagt Physiotherapeutin Verena Doennig-Wagener, die seit fünfzehn Jahren in ihrer Praxis in Hagen ausschließlich Babys und Kinder behandelt. "So hat das Baby gar nicht die Möglichkeit, sich eigenständig gesund zu entwickeln und das oftmals nur aus Unwissenheit der Eltern." Vor allem das Schlafen in Bauchlage wird als Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod angesehen. Dass die Bauchlage beim Spielen aber absolut okay und sogar notwendig für die richtige Entwicklung des Kindes ist, wissen viele Eltern gar nicht. So führt die fehlende Bauchlage beispielsweise oft zu einem abgeflachten Hinterkopf. In einer Mutter-Baby-Fitnessgruppe werden diese

Pressekontakt:
Marion Seitz
Erlenweg 12
D- 85609 Aschheim

marion.seitz@fitdankbaby.de
Tel. +49-89-61468896
Mobil: +49-179-6840254

Firmenzentrale:
fitdankbaby® GmbH & C. KG
Schmiedgasse 6
D- 86150 Augsburg

info@fitdankbaby.com
Tel. +49-821-2422897

Zusammenhänge nochmal genau erklärt. Das Üben in der Gruppe in den insgesamt acht Kurseinheiten à 75 Minuten bringt zudem ein besseres Bewusstsein für das richtige Verhalten im Alltag zuhause.

Zusatzinfo:

Babygeräte - ja oder nein?

(djd). In Babymärkten gibt es viele Spielgeräte zu kaufen, die das Kind scheinbar zu mehr Aktivität animieren sollen. Doch nicht jedes Produkt ermöglicht tatsächlich, das sich das Kleine aus eigener Kraft bewegt. Viele Lauflernhilfen beispielsweise sind so konzipiert, dass das Kind darin starr gehalten wird und im Oberkörper keine Bewegungsfreiheit hat. Das Gleiche gilt für viele Babywippen. Langes Sitzen darin kann dem kindlichen Rücken schaden. Generell gilt das Motto: Alle Geräte, die ein aktives Selbstbewegen fördern, sind okay. Vorrichtungen, in die Babys lediglich hineingesetzt werden und in denen sie selbst passiv verharren, sollten im Regal bleiben.

Nach der Rückbildung geht's weiter

(djd). Um bei einem Mutter-Baby-Sportkurs mitzumachen, sollte die Mama auf jeden Fall ihren Rückbildungskurs beendet haben. Für diesen werden die Kosten in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Die Übungen bei der Rückbildung zielen hauptsächlich darauf ab, die Beckenbodenmuskeln wieder in Form zu bringen, die den unteren Bauchraum abschließen und der bei der Geburt des Kindes stark strapaziert werden. Die fitdankbaby-Kurse bauen auf der Rückbildung auf. Auch hier achtet die Trainerin darauf, dass der Beckenboden mit im Spiel bleibt, jedoch nicht überstrapaziert wird.

Pressekontakt:
Marion Seitz
Erlenweg 12
D- 85609 Aschheim

marion.seitz@fitdankbaby.de
Tel. +49-89-61468896
Mobil: +49-179-6840254

Firmenzentrale:
fitdankbaby® GmbH & C. KG
Schmiedgasse 6
D- 86150 Augsburg

info@fitdankbaby.com
Tel. +49-821-2422897