

Babys in Bewegung...mit allen Sinnen

Was ist das eigentlich „Babys in Bewegung“?

Die Entwicklung eines Neugeborenen zu einem Kleinkind können wir nicht neu erfinden. Nein, wir wollen nicht fordern oder trainieren, sondern die Entwicklung unterstützen. Die Mutter-Kind und/oder Vater-Kind-Beziehung stärken. Die Entwicklung des Kindes verstehen, unterstützen und begleiten. Ein Abenteuer, welches viel zu schnell vorbei ist. Dieser enorme Entwicklungsprozess ist ein Wunder der Natur und wird nie mehr so schnell und eindrucksvoll passieren wie in den ersten 12 Monaten. Genießen wir diese Zeit mit unseren kleinen Engeln!

Da alles so rasant von statten geht und die Entwicklungsstufen in den ersten 2 Halbjahren sehr schnell verlaufen, versuchen wir die Babys in einer Spanne von 8 bis maximal 12 Wochen in einem Kurs zu halten. Und dennoch, jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus und das ist genau richtig so.

Egal welchen Kurs ihr wählt, ob „PEKIP[®]“, „**Entdeckungsreise durch das erste Lebensjahr**“ oder eben „**Babys in Bewegung**“, das Konzept, das Prinzip, bleibt und ist das gleiche. Die Basis einer gesunden Entwicklung ist die Beziehung zu Mama und Papa und die Möglichkeit die Neugierde sowie den Drang nach Bewegung zu stillen. Wir machen das gemeinsam mit anderen um auch den sozialen Kontakt zu anderen Babys zu genießen und Erfahrungen zu sammeln. Nicht nur die Babys sondern auch wir als Eltern können uns kennenlernen, austauschen und in manch schwieriger und auch fröhlicher Lebenslage ergänzen.

Was bring ich mit zum Kurs?

Wir wollen besonders noch in BiB 1 auch die Babymassage integrieren, bitte bringt ein **Massageöl** mit. Für die Babymassage eignen sich nur qualitativ hochwertige, hautverträgliche und naturbelassene Pflanzenöle (natürlich ohne künstliche Zusätze!) aus einer sogenannten Kaltpresse. Wenn es möglich ist, sollte das Öl aus kontrolliertem und biologischem Anbau stammen und nur ein mildes Aroma haben. So zum Beispiel Mandelöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Nachtkerzenöl oder fertige Babymassageöle die KEINE raffinierten Ölsubstanzen enthalten. Ätherische Zusätze oder Parfüme können Hautirritationen auslösen.

Wohlfühlkleidung für die Mama oder den Papa, oder welcher liebe Mensch auch immer das Baby begleitet, denn wir liegen, sitzen, hüpfen, laufen. Nichts soll zwicken.

Auch bei Babys in Bewegung gilt, je weniger das Baby anhat um so mehr kann es alles genießen. Babys sind aktiver und bewegen sich viel lieber „nackig“ als bekleidet. Das ist nunmal so, auch mein 3-Jähriger quickt vor Vergnügen, wenn er „mit nackigem Popo“ springen kann...Dennoch zählt bei uns, es muss nicht nackt sein. Die „**Pampers**“, die heutzutage richtig viel Bewegung zulässt, ist völlig ausreichend. Die Mama oder der Papa bestimmen in wie weit sie das Ausziehen möchten. Auch im **Body** hat das Baby jede Menge Spaß. Der Raum wird beheizt, also für Wärme ist gesorgt.

Krabbeldecke, Gymnastikmatte oder Wickelunterlage...Hauptsache ihr habt das Gefühl der Sprössling hat es bequem, kann liegen, sich drehen krabbeln und fühlt sich wohl.

Ab und an kommt Wasser ins Spiel, nehmt ein kuschliges **Handtuch** mit.

Natürlich alles was ihr sonst noch braucht und generell dabei, oder in eurer Wickeltasche vergraben habt ☺

Ansonsten?

Pünktlich aber ohne Stress. Es wäre toll, könntet ihr pünktlich da sein. Aber ich weiß wie das ist, manchmal steckt der Wurm drin, dann bitte...keinen Stress. Lieber etwas später, egal wieviel, aber mit guter Laune und ohne schlechtem Gewissen. Nichts und niemand läuft davon. Hektik und Eile bleiben ansonsten auch noch eine Weile „sitzen“ und ihr kommt nicht an, könnt euch kaum einlassen. Also...alles mit der Ruhe.

Dein Schatz ist müde, schläft ein, hat Hunger, keine Lust, aber ausgerechnet jetzt wollen wir Fingerspiele machen, Singen oder zur Babymassage übergehen? Auch das ist kein Problem, denn zwingen geht nicht, wäre auch kontraproduktiv. Lass es schlafen, still es oder gib ihm etwas zum essen, gönne ihm eine Pause, ziehe dich zurück. Was auch immer, du kannst alles was wir machen auch zu Hause zur richtigen Zeit mit deinem Baby nachholen. Fühle dich auf keinen Fall verpflichtet der Gruppe gegenüber.

Weniger ist mehr...warum nicht quickendes und lautes und buntes Spielzeug? Weil euer Baby das nicht braucht. Im Gegenteil, es kann sich besser auf einen Gegenstand konzentrieren und ihn entdecken ohne unentwegt von anderen Dingen abgelenkt zu werden...lassen wir den Kleinen die Zeit..

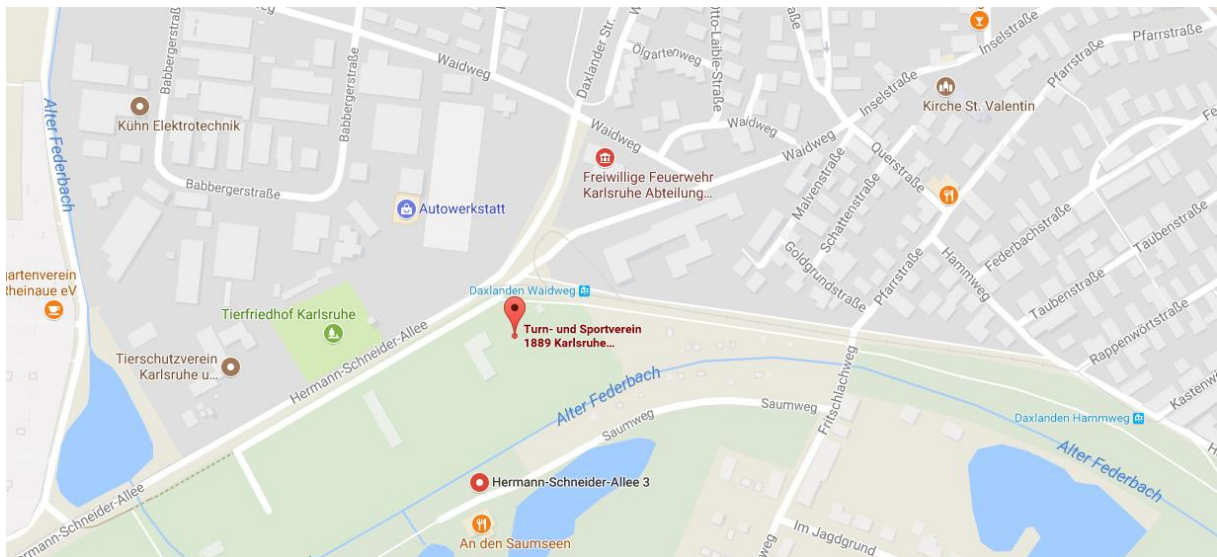
Wiederholen, wiederholen...ich kann das Lied nicht mehr hören! Aber die kleinen Racker lieben den Wiedererkennungswert! „Aha, ich weiß wo ich bin, ich weiß was passiert“! Und nicht nur das, Babys fühlen sich wohl, brauchen Rituale und „kommen an“. Auch wenn euch das eine oder andere Lied zu den Ohren wieder rauskommt, singt fröhlich mit und ihr werdet vom strahlendem Babylachen belohnt, wenn es seinen Namen hört und genau weiß: „Ich bin gemeint!“

Wer bin ich?

Ich bin zu allererst Mama, verheiratet, 44 Jahre alt und habe 2 eigene Kinder. Sophie (18) und Laurin (4). Auch Maximilian gehört zur Familie, mein angeheirateter Sohn in unserem Patchwork ist 17 Jahre alt. Ich bin hauptberuflich Projektleiterin für eine Softwarefirma (also erschreckt nicht, wenn bei meiner Mailbox auf dem Handy so eine merkwürdige Ansage kommt ☺) und seit ... oje über 22 Jahren Group-Fitness-Trainerin. Also Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po, Dance, Bodystyle...alles was so modern ist im Fitnessbereich findet ihr m Angebot des TSV Daxlanden. Einiges davon und weiteres von anderen Übungsleitern ebenso. Seit 5 Jahren bin ich nun bei den kleinen Erdenbürgern mit voller Begeisterung im Einsatz und habe das Eltern-Kind-Turnen im TSV Daxlanden ins Leben gerufen und leite es selbst noch bis heute. Durch Laurin habe ich nun auch tiefer in die Fortbildungskiste bei den Kleinkindern gegriffen und mit voller Motivation und Freude den DTB-Kursleiter „Babys in Bewegung“ erlangt. Meine Erfahrung und vor allen auch die Freude und Lust an Bewegung möchte ich mit Euch und euren Kleinen teilen.

Wo findet das statt?

BiB 1 & BiB 2 findet im Kursraum des TSV Daxlanden statt. Dieser befindet sich im Dachgeschoss des Vereinsheims in der Hermann Schneider Allee 3. Also durch das Tor aufs Gelände und ins Häuschen. Dort ist der Raum ausgeschildert.



Mit BiB 3 gehen unsere kleinen schon in die Turnhalle der GS Daxlanden in der Pfalzstraße 8. Die Kinderwagen können draußen unter der Überdachung oder im 1. OG in der Umkleide abgestellt werden. Im Treppenhaus ist dies aus versicherungstechnischen Gründen nicht möglich!



Wann findet das statt?

BiB 1 – donnerstags	09:00 Uhr bis 10:30 Uhr –	10 x 90 Minuten
BiB 2 – donnerstags	10:30 Uhr bis 12:00 Uhr –	10 x 90 Minuten
BiB 3 – montags	16:00 Uhr bis 17:00 Uhr –	10 x 60 Minuten

Was kostet es?

BiB 1 & BiB 2	– 90 Euro für Nichtmitglieder und 60 Euro für Mitglieder des TSV Daxlanden
BiB 3	– 80 Euro für Nichtmitglieder und 50 Euro für Mitglieder des TSV Daxlanden

Ich freue mich euch kennenlernen zu dürfen.

Liebe Grüße
Marion

Trainerin C Gesundheit und Fitness
DTB Kursleiterin Babys in Bewegung
Mobil: 0151/54446611
Mail: BabysInBewegung-TSVDaxlanden@web.de