

NETZWERK

Fit mit Baby im Buggy

Zielsetzung

Das Bewegungsprogramm bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Übungsleiter zur Durchführung von Bewegungskursen für die Zielgruppe junger Eltern, denen sonst nur sehr wenige Bewegungsprogramme zur Verfügung stehen. Dabei verfolgt das Programm einen innovativen, ganzheitlichen und modernen Ansatz und zielt darauf ab, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen Gesundheit und des persönlichen Wohlergehens zu geben.

Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel im Alltag und dem bleibenden Übergewicht vorzubeugen.

Umsetzung

Strukturell besteht das Programm aus zwölf Übungseinheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden theoretische Grundlagen des Trainings und aktuelle Hintergründe zum Gesundheitszustand junger Mütter in Deutschland beschrieben und die daraus resultierenden Bedarfe an qualifizierten Bewegungsprogrammen abgeleitet.

Gleichzeitig werden die sportpraktischen Programmbausteine von der Erwärmung über Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bis zur abschließenden Entspannung durchgeführt.



Bild: kunert

KONTAKT

kunert BILDUNG &
BERATUNG in
GESUNDHEIT &
SPORT

Christian Kunert
Am Gulloh 98
44339 Dortmund

Telefon:
0172-1605080

E-
Mail: info@christiankunert.de

LINKS

www.christiankunert.de

Downloads

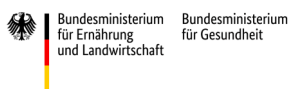
Der **Flyer** fasst alle Informationen zu "Fit mit Baby im Buggy"

zusammen und geht näher auf Konzeptziele und -inhalte ein.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, das sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-mit-baby-im-buggy/>