

Die Baby-Bewegungskurse im Sportclub Hoyerswerda e.V.



Übersicht

- | | |
|------------------------|----------|
| 1. Abteilung Babytreff | Seite 3 |
| 2. Warum Babysport ? | Seite 7 |
| 3. Baby-Bewegungskurs | Seite 8 |
| 4. Ziele | Seite 10 |
| 5. Kontaktdaten | Seite 11 |

1. Abteilung Babytreff

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf

- die Förderung der Bewegung und Entwicklung ab der 12. Lebenswoche eines Kindes
- die Schulung der Eltern für eine effektive und persönliche Entwicklungsbegleitung ihres Kindes
- die präventive Wiederherstellung der Muskel- und Leistungskraft des Frauenkörpers nach einer Entbindung
- die Schaffung sozialer Netzwerke in einem neuen Lebensabschnitt mit Kind
- unerschwellige Angebote für einen leichten Einstieg in eine Gemeinschaft und in den Sport

Zu unserer Angebotsbreite zählen derzeit:

I. Baby-Bewegungskurse in 3-4 Kursstufen

in denen wir gemeinsam mit den Eltern ca. 70 Babys in der Woche fördern

Stufe 1:



Stufe 2:



Stufe 3:



Stufe 4:



Sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

II. Mamasport mit Baby

- ein Kurs für das präventive Muskelaufbautraining nach der Rückbildungszeit
(Krankenkassen gefördert)
- Sport für Mütter (Kinder können in diesen Sportkurs mitgebracht werden)
- spezialisierte Trainerin für diesen Bereich



Sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

III. zusätzliche Veranstaltungen im Jahresverlauf

Erste-Hilfe-Kurs



Windelflitzer DAK-Citylauf



Sportlicher Flohmarkt



Sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

2. Warum Babysport ?

Im ersten Lebensjahr ist die Entwicklung des Menschen sehr intensiv, schnell, breit gefächert und doch so unterschiedlich wie in keinem anderen Lebensabschnitt später.

Die Grundlagen für die eigene Körperwahrnehmung, das Vertrauen ins Leben und zu sich selbst werden gelegt. Dabei spielt Bewegung eine essentielle Rolle.

Mit einem Baby beginnt ein neuer Lebensabschnitt für die Eltern, wo sie vieles überdenken und oft kommende Lebensweisen festlegen. Gut informierte und geschulte Eltern, fördern ihre Kinder bewusst und individuell.

Die Entwicklung eines Babys läuft unabhängig von der Nationalität, der Religion, der Profession oder des sozialen Standes in groben Strukturen gleich ab.

Mit einem Baby setzt man oft neue Prioritäten und es bilden sich neue Netzwerke.

3. Baby-Bewegungskurs

Der Baby-Bewegungskurs ist ein Eltern-Kind-Programm für das erste Lebensjahr.



Das Programm beginnt mit ca. 12 Lebenswochen.

Gruppen von 8 Müttern treffen sich mit ihren Babys 1x wöchentlich zu festen Kurszeiten. Ein Gesamtkurs umfasst 10 Kurseinheiten zu jeweils 1,5 Stunden.

Es werden 3-4 Kursstufen bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres angeboten.

Ab dem 1. Geburtstag besteht dann die Möglichkeit die Mitgliedschaft im Sportclub Hoyerswerda e.V. – Abteilung Kindersport zu erhalten.

Der Inhalt der einzelnen Kursstufen richtet sich nach dem Entwicklungsstand der Babys, folgt jedoch einer festen Rahmenstruktur.

Kurze Rahmenstruktur der Baby-Bewegungskurse:

- die Kinder werden ausgezogen, können im geschützten Rahmen den Kurs mit allen Sinnen genießen
- Begrüßungslied => Ansingen jedes Kindes
- kleine Einzelspielrunden entsprechend dem Entwicklungsstand
- Elternrunde
- Kinderlieder in der Gemeinschaft singen
- gemeinsame Spielrunden als Gruppe / Babymassage / Übungen mit und auf den Eltern
- **wir richten die Spielumgebung so ein, dass der nächste Entwicklungsschritt vom Kind eigenständig gegangen wird**
- Schwungtuch als Abschlussritual



4. Ziele

- Gesundheitsförderung und Bewusstsein für Gesundheit von Beginn an stärken
- Sensibilisierung für eine intensive Lebensweise mit Kind
- Abbau von Hemmschwellen bei Eltern, sowie Schulung im Bereich kindliche Entwicklung und dessen Förderung
- Schaffung niedrigschwelliger Angebote, um Eltern aus sozialer Isolation zu führen
- positive Entwicklungsschritte in der Eltern-Kind-Bindung begleiten
- präventive Entwicklungsförderung des Kindes für eine gesunde Entwicklung der eigenen Persönlichkeit

4. Kontaktdaten

Für die Ausstattung und Durchführung aller Veranstaltungen im Babybereich braucht es immer einen geschützten Rahmen.

Wir freuen uns über jeden Förderer, der das Potenzial unserer Arbeit erkennt und unterstützt:

Sandra Weller
Teamleiter Babytreff

Sportclub Hoyerswerda e.V.
L.-Herrmann-Str. 11
02977 Hoyerswerda

Tel.: 0 35 71 - 2 09 69 23

mobil: 01 74 - 3 75 79 02

www.sportclub-hoyerswerda.de

Präsidium: Torsten Ruban-Zeh, Thomas Delling, Bernd Nickler, Michael Malz

Geschäftsführerin: Daniela Fünfstück

Amtsgericht Dresden, VR 7 106, Steuernummer 213/140/00010

