



MummyFit in Zeiten von Corona (Stand: 18. Mai 2020)

Seit dem 7. Mai 2020 sind Sportkurse im Freien unter den aktuell geltenden Hygienebedingungen wieder erlaubt. Glücklicherweise ist das Konzept von MummyFit so gestaltet, dass dies kein Problem ist. Bis auf weiteres gilt daher Folgendes! 😊

- MummyFit bietet ein **abwechslungsreiches Outdoor-Training** für junge Mütter mit Kind im Kinderwagen oder in der Trage.
- Eine Trainingsgruppe besteht aus **maximal 6 Teilnehmerinnen** plus Baby.
- Während des gesamten Trainings wird durch die Kursleiterin ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen den Mutter-/Kind-Paaren sichergestellt.
- **Trainingsablauf:** Das Training beginnt mit einem WarmUp, beispielsweise auf dem Sportplatz oder an einer Treppenstufe. Daran schließen sich mehrere, kurze Walking oder Cardio-Einheiten an, die von zwei bis drei Stopps unterbrochen werden. Bei diesen Stopps werden gezielte Kräftigungsübungen für einzelne Körperbereiche, z.B. Beine und Po oder Arme und Schultergürtel, durchgeführt. Ein Stretching macht den Abschluss.
- Es werden **keine Kleingeräte**, z.B. Gummibänder oder Tubes, mehr ausgeteilt. Wer möchte, kann zur Intensivierung der Übungen eigene Kleingeräte mitbringen bzw. besorgen. Gerne kann auch eine Sammelbestellung organisiert werden.
- Eine **Korrektur** der Übungsausführung einzelner Teilnehmerinnen erfolgt nur noch **mündlich**, d.h. unter Wahrung des Mindestabstands und ohne Körperkontakt.
- Alle Teilnehmerinnen müssen für unvorhergesehene Situationen einen **Mund- und Nasenschutz** dabei haben. Während des Trainings ist das Tragen dieses Schutzes freiwillig.
- Die **Trainingsteilnahme wird** mit Namen, Anschrift und Telefonnummer der Teilnehmerin von MummyFit **dokumentiert**.
- Interessentinnen, die sich zur **Risikogruppe** bei einer Corona-Erkrankung zählen, können leider im Moment nicht am Kurs teilnehmen.

Wir finden das ist machbar und freuen uns auf das Training bei aktuell herrlichem Frühlingswetter!!
Euer Team von MummyFit