



**Sport mit Baby für Männer: Gerade Vater geworden? Wie wäre es mit einem Papa Bootcamp?** Sportkurse für Mütter findet man überall. In Berlin gibt es jetzt jedoch auch Kurse für Männer mit Baby. Erfahre mehr darüber, was dir als Vater das Training mit deinem Kind bringen kann.

Immer mehr Papas nehmen sich heutzutage Elternzeit, um mehr Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Spätestens jetzt stellt sich die Frage:

Wie bekomme ich Hobby, Freunde und Familie unter einen Hut?

Beim Papa Bootcamp mitBaby kannst du jetzt Sport und Familie optimal miteinander verbinden. Du brauchst keinen Babysitter, denn du nimmst dein Baby einfach mit zum Sport und schenkst somit deiner Freundin oder Frau Zeit für sich.

Es gibt schon zahlreiche Angebote für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft. Das Papa Bootcamp ist aus dem Gedanken entstanden, endlich mal einen Sportkurs für Papa & Kind anzubieten.

### **Trainieren mit Baby für Männer**



Beim Papa Bootcamp verbringst du eine schöne Zeit gemeinsam mit deinem Baby. Du tust etwas für deine Gesundheit, wirst ordentlich ins Schwitzen kommen und dein Baby wird auf natürliche Weise mit in den Kurs einbezogen.

© malati

Wenn dein Baby während der Übungen lieber deine Wärme spüren möchte, dann kannst du dein Baby gerne in eine Traghilfe nehmen. Ansonsten kann dein Baby in dieser Zeit einfach nur spielen, entspannen, dich beim Sport beobachten, im Kinderwagen schlafen oder auch als zusätzliches Trainingsgewicht mitwirken. Alle Übungen sind so konzipiert, dass du sie mit oder ohne dein Baby durchführen kannst.

## Wie sieht ein Sportkurs für Väter mit Baby aus?

Der Kurs besteht aus 3 Teilen:



© malati

### Teil 1: Erwärmung

Lauf- und Mobilisationsübungen sorgen dafür, dass dein Körper langsam auf die bevorstehenden Übungen vorbereitet wird. Dein Körper kommt langsam in Schwung, deine Herzfrequenz und Atmung passen sich der Belastung an.

### Teil 2: Zirkeltraining

Im Zirkeltraining wird von dir deine ganz Kraft, Ausdauer und Aufmerksamkeit verlangt. Du durchläufst verschiedene Übungen in mehreren Runden. Die Übungen sind so konzipiert, dass du sie mit oder ohne dein Baby durchführen kannst. Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht.

### Teil 3: Mobilisation & Entspannung

Zum Abschluss sorgen Mobilisationsübungen für Entspannung und eine bessere Beweglichkeit. Im Anschluss kannst du mit deinem Baby gemeinsam den Kurs ausklingen lassen und dich mit anderen Papas über Themen wie zum Beispiel Kinder, Familie, Spielplätze, Kita & Job austauschen.

## Wie integriere ich mein Baby mit in den Fitnesskurs?

Grundsätzlich kannst du die meisten Übungen mit deinem Baby gemeinsam machen. Dein Baby wird Spaß dabei haben, wenn du es hochhebst, drehst oder küsst. Sollte dein Baby lieber schlafen oder spielen wollen, dann geh auf seine Bedürfnisse ein. Das Papa Bootcamp ist eine großartige Möglichkeit, um die Papa-Kind-Bindung zu fördern und zu festigen.

## Was bringt mir das Trainieren mit Baby?

Grundsätzlich ist für alle Menschen sportliche Betätigung sehr wichtig. Es bringt dich in Form und du minimierst die Wahrscheinlichkeit, im Alter an den bekannten Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder an körperlichen Gebrechen zu erkranken. Der ein oder andere Papa nimmt in der Schwangerschaft aus Solidarität mit seiner Frau gemeinsam zu. Mit diesem Kurs kannst du die angefütterten Babypfunde schmelzen lassen und bringst dich weiterhin in Form. Zusätzlich steigerst du deine allgemeine Fitness und schaffst dir einen angenehmen Ausgleich zum Alltag.

Mit dem Papa Bootcamp mit Baby **trainierst du deine Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer** und bereitest dich auf die gemeinsamen Ausflüge auf den Spielplatz mit deinem Kind vor. Hier triffst du nun Papas, die du bereits im Papa Bootcamp kennen gelernt hast, und ihr könnt eine Tasse Café trinken und euch über Gott und die Welt austauschen.



## Seit wann gibt es das Papa Bootcamp mit Baby in Berlin?

Das Papa Bootcamp gibt es seit Oktober 2015 und ist für Babys ab drei Monaten geeignet. Auch ältere Kinder können zum Kurs mitgebracht werden. Falls du zwei oder sogar drei Kinder haben solltest, ist das kein Problem – auch sie können mit in den Kurs einbezogen werden und bei uns im Kreise spielen.

Es ist der erste Sportkurs für Männer in Berlin, bei dem du dein Baby mitbringen kannst. Der Kurs wurde von Alexander Schmidt von MALATI® ins Leben gerufen und findet von Mai bis Oktober im Freien und von November bis April in Eltern-Kind-Cafés, Hebammenpraxen oder Physiotherapien statt. Alexander ist ausgebildeter Fitness-, Medizinischer Fitness- & Kindersport Trainer und kann so gezielt auf die Bedürfnisse von Papa und Kind gleichzeitig eingehen.



MALATI® [www.malati-berlin.de](http://www.malati-berlin.de)