



SPORT MIT KINDERN

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT!

LAUFEN

Entweder das Kind fährt mit dem Laufrad, Roller oder auf dem Fahrrad nebenher oder es sitzt im Kinderwagen/Buggy.

YOGA

kann man wunderbar zuhause und bei jedem Wetter betreiben. Idealerweise sucht man sich Asanas, also Yogahaltungen, bei denen man das Kind auf sich legen kann. Oder die Kinder sind schon größer (ab 2 Jahre) und sie machen einfach mit. Schau Dir hierzu gerne meine anderen Beiträge mit Tipps und Tricks zum Thema Yoga mit Kindern an!

TISCHTENNIS

Wir spielen gerne als Familie Tischtennis und zu viert kann man das schon recht früh miteinander spielen (natürlich nicht mit Kleinkindern). Tischtennis ist jetzt kein Wahnsinns-Sport, aber man kommt in Bewegung und es macht total Spaß.

FUSSBALL

Fußball spielen geht auf jeder Wiese und sobald die Kinder laufen können. Natürlich spielen wir nicht zu den offiziellen Fußballregeln, aber man selbst muss recht viel laufen und bewegt sich! Das ist so viel besser, als zuhause zu sitzen!

MAMA-KIND-TURNEN

Wird in vielen Vereinen angeboten und richtet sich natürlich mehr an die Kinder, als hartes Workout. Aber man kommt raus, bewegt sich und lernt auch andere Mama und Papas und deren Kids kennen. Wir haben damals Freundschaften bis heute geschlossen.

BABYSCHWIMMEN

Ich habe es immer sehr genossen mit meinen Jungs schwimmen zu gehen, als sie noch ganz klein waren oder später auch ohne meine Hilfe. Sich selbst mal schwerelos bewegen zu können tut so gut!

TANZEN

kann man immer und überall! Und glaub mir, das macht den Kids richtig viel Spaß! Drehe die Musik laut auf, singt zusammen mit. Wenn es spielerisch sein soll: Macht Stopptanz!

SKIFAHREN

Unsere Kids stehen seit ihrem 3. Lebensjahr auf den Brettern. Ehrlich gesagt ist Skifahren das schönste Hobby, das wir alle vier haben!!!

RADFAHREN

Entweder sitzen die Kids im Fahrersitz oder im Anhänger und werden kutschiert, oder sie fahren schon selbst.

WANDERN

Beim Wandern gilt dasselbe wie beim Radfahren: Entweder sie sitzen in der Kraxe hinten drin oder laufen selbst mit.

Es gibt viele schöne Spiele, die man auf einer gemeinsamen Wanderung spielen kann oder man kann man Tannenzapfen, Steine, Blätter, etc. sammeln.

KANU FAHREN/RUDERN

Entweder fahren die Kinder gesichert mit oder sie paddeln schon selbst (natürlich immer mit Schwimmweste!).

UND NUN NOCH ZWEI GEHEIMTIPPS FÜR SPORTAKTIVITÄTEN OHNE KINDER,
DIE ABER JEDERZEIT IN 5 MINUTEN DURCHGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN:

PLANKPAD (suche danach mal im Internet)

In Kombination mit einer App machst du Übungen auf einem Wackelbrett und das ist unglaublich effektiv.

TABATA (einfach über Google suchen, es gibt viele Videos und auch Musik dazu)

In Intervallen von 20 Sekunden trainierst du sehr intensiv. Insgesamt dauert eine Einheit nur 4 Minuten. Und die lohnen sich absolut!

ICH WÜNSCHE DIR VIEL SPASS BEIM SPORT
– OB MIT ODER OHNE KINDER!!!

HAPPY AND FAMILY

FÜR EINE GLÜCKLICHE VEREINBARKEIT
VON FAMILIE UND BERUF