

## Rezension aus der Datenbank SPOLIT ([www.bisp-surf.de](http://www.bisp-surf.de)) des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp)

Verf. beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm für junge Mütter und Väter im Gesundheitssport und 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 Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen Gesundheit und des persönlichen Wohlergehens zu leisten. Darüber hinaus werden die Teilnehmer für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel im Alltag und dem bleibenden Übergewicht vorzubeugen. Strukturell besteht das Programm aus 12 Übungseinheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt. Inhaltlich werden zunächst Grundlagen des Trainings und aktuelle Hintergründe zum Gesundheitszustand junger Mütter in Deutschland beschrieben und die daraus resultierenden Bedarfe an qualifizierten Bewegungsprogrammen abgeleitet. Anschließend werden die Programmbausteine von der Erwärmung bis zur Entspannung theoretisch und methodisch erläutert. Alle Programmbausteine werden dabei durch eine Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsformen in Wort und Bild ergänzt. Detaillierte Stundenbilder runden das Buch ab und geben so einen roten Leitfaden für die Übungspraxis. (geändert)

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 4/2017

Christian Kunert  
Michael Polte

## **Fit mit Baby im Buggy**

Gesunde Fitness nach  
Schwangerschaft und Rückbildung

**18,00 €**

Hofmann-Verlag  
GmbH & Co. kg  
160 Seiten  
ISBN 978-3-7780-1171-3

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm für junge Mütter und Väter im Gesundheitssport und 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 Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen Gesundheit und des persönlichen Wohlergehens zu leisten.