

Mütterprogramm während des IEB-Familienwochenendes in Biedenkopf vom 23.-25.06.17

Nachdem wir uns bereits am Samstag sportlich beim „Hungerlauf“ betätigt hatten, kamen wir Mütter am Tag danach noch in den Genuss eines speziellen Sport- und Entspannungsprogrammes: „Drums Alive“ und „Progressive Muskelentspannung“. Das Letztere war mir ein Begriff, da ich es schon einmal gemacht hatte. Aber was war „Drums Alive“? Wahrscheinlich irgendetwas mit Trommeln...??

Am Sonntagmorgen fuhr eine Gruppe von 15 Müttern gleich nach dem Frühstück zusammen mit Susanne zum Biedenkopfer Fitnessstudio „Physio Vital“. Dort wurden wir herzlich begrüßt und in einen separaten Raum geführt. In diesem waren etliche große Gymnastikbälle, fixiert auf breiten Plastikringen, aber von Trommeln war nichts zu sehen.

Frau Albert erklärte uns nun, dass wir die nächste Stunde mit Schlagzeugstöcken nicht auf Trommeln, sondern auf diese Gymnastikbälle schlagen werden. Aber nicht wie wir wollten, sondern wir bekamen von ihr eine „Ganzkörperchoreographie“ vorgemacht, die wir dann im Rhythmus der lautstarken Musik nachmachen mussten.

Am Anfang flog schon mal ein Schlagzeugstock durch den Raum (ohne Jemanden zu verletzen ☺), aber ansonsten hatten wir schnell den richtigen „Schlagrhythmus“ raus und kamen z. T. auch gut ins Schwitzen. Denn Gymnastikbälle „verhauen“ kann ziemlich anstrengend sein. Nach den Gesichtern der anderen zu schließen, hat es allen viel Spaß gebracht und auch gut getan, allen Stress und die aufgebaute Anspannung der letzten Zeit einmal richtig „rausschlagen“ zu dürfen.

Nach einer kurzen Pause ging es dann weiter mit der „Progressiven Muskelentspannung“. Dafür legten wir uns auf Gymnastikmatten auf den Boden und sollten eine für uns entspannte Liegeposition einnehmen. Bei dezenter Entspannungsmusik wurde von Frau Albert angesagt, welche Körperteile von uns angespannt und wieder entspannt werden sollten. Nachdem wir einmal die wichtigsten Körperteile durch hatten, gab es zum Abschluss noch eine Fantasiereise.

Danach waren wir alle so entspannt, dass wir noch länger hätten liegen bleiben können. Aber das ging leider nicht, da wir bald wieder die Heimreise antreten mussten.

Vielen Dank Frau Albert und dem BKK Dachverband e.V., der uns das Programm finanziert hat, für den entspannten Abschluss eines wieder sehr schönen Familienwochenendes. Auf das nächste Mal mit Euch freut sich,

Tanja Troche-Büge