



SZEKSZÁRD MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA
KÖZGYŰLÉSÉNEK
OKTATÁS, SPORT ÉS IFJÚSÁGI BIZOTTSÁGA

AZ ELŐTERJESZTÉS SORSZÁMA: 20oksi32

MELLÉKLET: 1 db

TÁRGY: Szakmai beszámoló a FITT anyuka boldog baba SE működéséről

ELŐTERJESZTÉS

az Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság

2020. július 17-i rendkívüli ÜLÉSÉRE

ELŐTERJESZTŐ: Murvai Árpád elnök

ELŐTERJESZTÉST KÉSZÍTETTE: Majnay Gábor osztályvezető

ELŐADÓ: Majnay Gábor osztályvezető

TÖRVÉNYESSÉGI VÉLEMÉNYEZÉSRE BEMUTATVA:

Tisztelt Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság!

Mellékelten beterjesztem a FITT anyuka boldog baba SE szakmai beszámolóját. Az ülésen az egyesület képviselője meghívottként jelen lesz, ahol lehetőség nyílik további kérdések megvitatására.

Kérem a Tisztelt Bizottságot szakmai beszámoló megtárgyalására és határozathozatalra.

Szekszárd, 2020. július 13.

Murvai Árpád

Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság elnöke

Határozati javaslat

**Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlése
Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottságának
.../2020. VII.17.) határozata
a FITT anyuka boldog baba SE működéséről**

Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata Közgyűlésének Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottsága a Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 29/2019. (XII.23.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet oktatás, sport és ifjúsági bizottság alcím 1. pont 6 alpontjában meghatározott átruházott hatáskörben eljárva

1. jóváhagyja a FITT anyuka boldog baba SE szakmai beszámolóját;

Határidő: 2020. július 17.

Felelős: Murvai Árpád Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság elnöke

2. megköszöni az egyesület eddig végzett munkáját és a jövőre vonatkozó tervek megvalósításához sok sikert kíván;

Határidő: 2020. július 17.

Felelős: Murvai Árpád Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság elnöke

3. felhívja a figyelmét az egyesületnek, hogy a jövőre vonatkozóan is keressen pályázati lehetőségeket működésükhöz, illetve rendezvényeik szervezéséhez.

Határidő: 2020. július 17.

Felelős: Murvai Árpád Oktatás, Sport és Ifjúsági Bizottság elnöke

FITT anyuka boldog baba SE szakmai beszámoló

2016-ban vettük át az egyesületet, innentől kezdve lett FITT anyuka boldog baba SE.

2017 Szeptemberétől az egyesület otthonra talált, és létre jött a FITT anyuka boldog baba klub. A FITT anyuka boldog baba egy hely, ahol azonos élethelyzetben lévő kismamák, édesanyák és babáik számára biztosítunk előadásokat és programokat.

A környékben élő nőknek már a várandósság tervezésétől biztosítunk programokat, előadásokat és klubfoglalkozásokat, ahol azonos élethelyzetben lévő hölgyekkel ismerkedhetnek meg.

Együtt élhetik meg és segíthetik egymást ezen az a gyönyörű, de kihívással teli úton, már a babavárás tervezésétől kezdve, várandósság alatt, gyermekágyi időszakban, a baba mozgás-és kézségfejlődési időszakában, egészen a baba közösségbe való szoktatásig és az anya visszatérésének a munka világába.

Programjaink mindig az adott élethelyzetre igazított.

Várandósság tervezésére már a testet és lelket felkészítő mozgásos foglalkozásokkal várjuk az érdeklődő hölgyeket, ahol a kisbaba kihordásához szükséges izmokat, mint has-,hát-, medencefenék izmait erősítjük, funkcionális és keringésfejlesztő gyakorlatokkal.

Várandósság alatt kismama tornával, szülés utáni gyermekágyi időszakra felkészítő előadásokkal várjuk őket.

Szülés után regeneráló mozgásformákkal várjuk őket bababarát klubunkban, ahol a babáknak pelenkázási, szoptatási lehetőséget biztosítunk.

A programok alatt a babák és gyerekek, mivel a talajon is játszhatnak fejlesztő játékokkal, fejlesztik szociális készségüket, kapcsolatteremtő képességüket. A hordozóban pedig passzív mozgatással fejlődik a gyerekek mozgásrendszere, valamint a mozgás-és idegrendszer összehangolását is támogatja a torna.

2018 szeptemberétől két korcsoportnak (bölcsis és ovis) biztosítunk heti rendszerességgel készség és mozgásfejlesztő gyermek tornát, amin szüleikkel együtt vesznek részt.

Tavasztól ősziig 2 hetente szervezünk közös kirándulásokat babakocsis és hordozós túrát hétközben, hétvégeként pedig családi túrákat, kirándulásokat, apa-gyerek versenyeket, és közös fürdőtúrákat.

2018-ban megrendeztük az első városi rendezvényünket Családi Napot Szekszárdon.

2019-ben az előző év nagy sikerére való tekintetre megrendeztük a II. Családi Napot és az első bababarát Fitness Napot.

Több fellépésünk, bemutatónk volt már: Szekszárdi Szüreti Napokon, Állampolgári Részvétel Hete rendezvényen, Pakson Atom Fitt Napon, 2017-ben a bonyhádi Sport Majálison, Szekszárdi Fitt Fitness Napokon, 2018 és 2019 városi szekszárdi retro Majálison.

2017.05.15. koraszülött babákért tartottunk FlashMobot. A sok tárgyi adomány mellett, egy speciális kenguruzó széket vettünk az összegyűjtött pénzből. a szekszárdi PIC osztályt.

2019 év elején crazy 5k futóversenyen egy 12 fős édesanyákból álló csapattal vettünk részt.

Egyre növekvő igény jelentkezik az a klub programjaira és természetesen, mind a jelenlegi anyukák visszajelzése és ajánlása alapján.

Olyan közösségek alakulhatnak ki rövid időn belül, akik együtt élik meg a várandósság, a szülés, a gyermekeágyi időszak, a szülés utáni testi-lelki változásokat a nő szervezetében, dackorszak, gyermek mozgás és készségfejlődés. visszatérés a mozgás világába, közösségbeszoktatás, és a munkavilága anyaként örömeit és nehézségeit.

Az általunk megvalósítandó programok közösséget kovácsolnak a nő, az anya egyik legfontosabb és legnehezebb időszakában.

A klubot látogató hölgyek, mind a klub foglalkozásait tartó emberekre, mind egymásra számíthatnak. a várandósság végére már barátságok, fix csapat alakul ki és utána együtt is látogatják már a babás programokat.

A rendezvények és a szabadtéri plusz programok, pedig az egész család részére nyújtanak olyan élményeket, melyek jobban összekovácsolják őket, közben pedig együtt töltik hasznosan, sportosan szabadidejüket.

A babák, és gyermekek a rendszeres foglalkozásokon szocializálódnak, mozgásfejlődésük ütemesen fejlődik és ezt, mind anyukájuk mellett tehetik meg.

Járni tudó babáknak lehetőségük van éneklős mozgásfejlesztő tornára és német hangolódó játszóházra.

Egy gyermek születése egy kapcsolatban kisebb, nagyobb nehézségekkel jár, ezt az időszakot szeretnék a lehető legjobban megkönnyíteni az újdonsült szülőknek.

2019. évre sikeresen felépítette az egyesület, hogy a várandósság tervezésétől jól érezze magát egy nő nálunk, egészen a munkába való visszaállásig és a gyermek közösségbe való beszoktatásáig.

2020 évre szeretnénk bővebb és színesebb lehetőségeket biztosítani az érdeklődőknek.

A várandósság alatt álló hölgyeknek, nem csak mozgásos foglalkozást szeretnénk biztosítani, hanem lelki foglalkozást, ami meditációval egybekötött medencefenékizom erősítő foglalkozás lenne a szülés felkészülésére.

Szeretnénk egy komplex szülés utáni gyermekágyi időszakra felkészítő programot létrehozni, új szakemberek bevonásával, ahol szoptatási tanácsadás, természetes babaápolás, babahordozás ortopédiailag megfelelő eszközökben, szülés utáni problémák a női szervezetben, kerülendő gyakorlatok a várandósságot követően és alatta az édesanyának, anya és apa születik témakörökben.

A kangatraining Európa első számú szülés utáni regeneráló baba-mama tornához jelenleg béreljük az ortopédiailag megfelelő hordozó eszközöket. A folyamatosan növekvő érdeklődés miatt szeretnénk saját eszközöket vásárolni a 2020 évben.

Az óvodai és bölcsődés mozgásfejlesztő foglalkozáson használt eszközöknek lecserélése, bővítése.

A bölcsődés és óvodai korcsoportnak nem, csak fejlesztő foglalkozásokat tartani, hanem nyelvi hangolódó foglalkozásokat.

Klub keretein belül, ünnepekhez kötött kreatív foglalkozó műhely létrehozása.

Szabadtéri sportfoglalkozások, versenyek bővítése kicsiknek és nagyoknak, ehhez megvalósításhoz szükséges bérleti díjakkal, hangosításhoz szükséges eszközök bérlése, események népszerűsítéséhez szükséges szórólapok, leírások és a résztvevőknek részvételt díjazó jutalmak.

A szülés utáni regenerációról

A női test egy valódi különlegesség. A fogantatás pillanatától megváltozik ez a test, és már nem gondolhatunk rá úgy a szülés után, mint annak előtte.

A várandósság alatt hormonálisan és fizikálisan is átalakul a női test kicsit, hiszen a hormonok melyek lehetővé tették a baba kihordását és megszületését, még jelen vannak az első hat hónapban; sőt, aki szoptat, a szoptatás ideje alatt végig. Ezért aztán különös figyelmet kell fordítanunk a mozgásra, viszont ilyenkor nagyobb a sérülés veszélye is. Ilyenkor akár csoportos, akár egyéni edzést választunk, a főszerep a regenerációé legyen. A regenerálódás a szülést követően meggyengült izmokat célozza meg – itt elsősorban a medencealapi izomzat, gátizomzat és a hasizom az érintett – és az alap állóképességet építi újra, hiszen a babával együtt az édesanya is megszületett, önmagunkat kell újra gondolni.

A Kanga-Program, mely a NŐ egész életét végig kíséri

A Kangatraining

Európa-szerte méltán híres szülés utáni regenerációs torna, mely 2008-ban indult hódító útjára Bécsből. Milne Kanga-mamájáról (Micimackó történetek) kapta a nevét, mivel az edzés nagy részében kisbabánk babahordozóban velünk van. Magyarországon 2013 óta elérhető mozgásforma. Tőkés Renáta Kangatraining Országos vezető közvetítésével került hazánkba. Jelenleg országosan 94 helyszínen elérhető a Kanga és folyamatosan bővül az aktív trénerek csoportja.

A Kanga-tréninggel nem kell megvárni, míg a baba elalszik, nem kell megszakítani az edzést, mert esetleg a baba nyugós lesz. Épp ellenkezőleg: a legjobb időpont edzeni, ha a baba nyugtalan, fáradt, hiszen édesanyja testén pillanatok alatt megnyugszik. A kisbabák nagy többsége szereti és igényli is a testkontaktust, ezt kihasználva nincs kifogás a mozgásra.

A Kangatraining a kisbabák igényeihez igazodik, de az édesanyák testedzéséről szól. A rövid bemelegítés után talajgyakorlatok következnek, ahol a haránt hasizom és a mélyhátizom erősítésen van a hangsúly. Azokat az izomcsoportokat célozzuk meg az erősítés során, melyek a várandósságot és a szülést követően meggyengültek és azokat az izomcsoportokat nyújtjuk, melyek a várandósság és szülés alatt megrövidültek. Ezek után kerülnek babahordozóba a babák, majd rövid kardió rész után guggolások, kar- és vállerősítések, falnál végezhető comb- és popsi formáló gyakorlatok következnek. Az óra elengedhetetlen része a gátizom gyakorlatok, medencealapi izmok átmozgatása, valamint a levezetés és nyújtás tesztek teljessé a foglalkozást.

A babák súlya folyamatosan nő, ezáltal nő a terhelés is, de az édesanyák edzettségi szintje is fokozatosan fejlődik. A szakszerű edzésen kívül a résztvevők egy 8 hetes kurzus keretében olyan elméleti tudással is gazdagodnak, ami az otthoni edzésüket is biztonságossá és hatékonyá teheti. Kiemelt szerepet kap a medence- és gátizomzat, valamint a hasi- és mélyhátizmok védelme és megfelelő megerősítése. Ha az anyukának nincs babahordozója nem akadály, hiszen a helyszínen a legjobb minőségű hordozók ingyenesen használhatók. (Manduca, Magyarinda és DidyTai hordozókkal dolgozunk.) A bemutató órán hordozási tanácsadó segítségével kerülnek a hordozóba a babák, akkor hordozással kapcsolatos kérdéseket is lehet feltenni a tanácsadónak, aki szívesen segít.

A Kangatraining elkezdésének két alapfeltétele, hogy az édesanya a szülés után a nőgyógyászati kontroll vizsgálaton megjelenjen; valamint várja ki a hüvelyi szülés utáni 6 hetet, császármetszés utáni 10 hetet. A torna elkezdéséhez semmiféle előképzettségre, sportolói múltira nincs szükség. Természetesen a gyakorlatok helyes kivitelezésénél nem hátrány, ha valaki tisztában van a guggolás vagy a plank gyakorlatok milyenségével. Az edzéshez másra nincs szüksége az édesanyáknak, mint folyadékra, egy kis törölközőre és némi jókedvre, ami amúgy is minden órán jelen van, valamint a baba alapvető holmijára, mint a víz, pelus, textilpelus és a táplálék. Ha szopik a baba, ha tápszeres, előtte javasoljuk, hogy az édesanyák szoptassák/etessék meg a picit. A mellek így nem feszülnek és a babák is nyugodtabbak.

A foglalkozás másfél óra, ebből a torna maga 45-50 perc. Az anyukák előtte és utána is váltanak egymással pár szót, új kapcsolatok, barátságok szövődnek. Olyan közösségbe kerülnek, ahol mindenki hasonló cipőben jár, megoszthatják egymással gondolataikat, félelmeiket is.

A Kangatraining nem csak egy torna, hanem egy egész életciklust átölelő program a nők életében. A Kanga-Program részeként többféle órátípussal találkozhatunk, éppen aktuálisan életünk mely szakaszában vagyunk, ahhoz igazítva azt.

Jó idő esetén a szabadban Babakocsis Kangával, Nordic Kangával tesszük még változatosabbá

a mozgást. Típegőkkel a KangaMom training-et ajánljuk, így gyermekkel is tudnak még mozogni. Akiknek eltelt legalább egy év a szülése óta, nekik a legtökéletesebb testformáló intervallum tréninggel, a KangaBurn-nel fejleszthető az állóképesség, mely olyan funkcionális elemeket tartalmaz, mely a gyermek(ek) mellett megváltozott mozgásformákra készíti fel a szülőket, beleértve itt az apukákat is. És hogy a prenatális edzés se maradjon ki, PreKanga várja a kismamákat, akik babájukat várják.

A szabadban végezhető mozgásformák tavasztól őszig várják a mozogni vágyó édesanyákat. A KangaTrail hordozós túra a babákkal, akik végig a háti hordozóban vannak. Kardió és erősítő intervallumok váltják egymás szinte észrevétlenül az egy órás séta alatt. Igazi üdítő mozgás a friss levegőn, jó társasággal, az erdőben, a természetben. A comb és popsi formálás, karizom erősítés itt is a mozgás részét képezik, valamint bemelegítés és nyújtás teszik teljessé a tornát.

A Babakocsis Kanga is kinti mozgást kínál a kocogás/futás szerelmeseinek. A pulzusemelést a gyors gyaloglás/lassú kocogás adja, itt is váltakoznak az erősítő és állóképesség fejlesztő gyakorlatok, a babakocsiban tökéletesen elnézelődnek a picik, míg az édesanyák edzenek.

Ha kisbabával nehéz már a hordozós torna, vagy netán a délelőtti alvás helyett jól jönne egy másik program, úgy hogy közben az édesanya mozgása se maradjon el, akkor a legjobb választás a KangaMom Training. A szülés után legkorábban 7-8 hónappal már elkezdhető, ahol is a babák már nem a hordozóban vannak, hanem játszva fedezik fel a nagyvilágot. Kicsit intenzívebbek a gyakorlatok, a Kangatraining-en megszerzett alap állóképesség tovább fejleszthető ezzel a mozgástípussal, ha még nem jött el az ideje a nagyobb intenzitású óratípusoknak.

A KangaBurn egy magas intenzitású, zsírégető intervall tréning (HIIT), mely a gyermekvállalás előtt és a szülés utáni első évtől nyújt az intenzív mozgásra lehetőséget. A leghatékonyabb alakformáló, zsírégető, erősítő edzés egy órában, kimondottan a szülői léthez kifejlesztett funkcionális gyakorlatokkal. Az edzés elengedhetetlen része a gátizom erősítés, és a megfelelő bemelegítés/nyújtás SMR hengerrel. A magas és alacsony intenzitás váltakozásának következtében edzés után is garantált a fokozott kalóriaégetés. Gyermek nélküli mozgásforma, mely feltételez már egy alap állóképességet.

Prekanga várja a kismamákat, akik a mozgást a várandósságuk alatt sem szeretnék elhanyagolni. Ezalatt az idő alatt is nagyon fontos, hogy megfelelő gyakorlatokkal készüljenek fel a szülésre és a gyermekágyas időszakra. A mozgás segít megőrizni az ízületi mozgékonyt, megelőzi a súlygyarapodást, kondiban tartja a szív-és érrendszert, nagy hangsúlyt helyez a medencefenékre, mely különösen intenzív terhelést kap ebben az időszakban. Javul a közérzet, és a hangulat, ami kihat nem csak az édesanyára, hanem a babára is.

RTM - A Módszer

Az RTM egy komplett rehabilitációs program, ami a rectus diastasis-ra az egyenes hasizmok eltávolodására fókuszál, fel majd újra építi a gyenge törzstartó izmokat. A program célja nem csak az, hogy rendbe hozza a szülés utáni pocakot, hanem hogy megtanuljunk ezzel együtt élni; megértsük, mi történt a testünkben, és segítsen megelőzni a jövőbeni komolyabb károkat, akár a régi edzésünk folytatása vagy csak az egészséges életvitel a cél. A program a várandósoknak és a szülés utáni időszakban kiemelten ajánlott, ugyanakkor tökéletes a várandósságra

készülőknek, illetve nemtől és kortól függetlenül mindazoknak, akik erős core izmokat szeretnének.

Az RTM módszer különlegessége, hogy figyelembe veszi a szülés utáni speciális tényezőket, az ún. posztnatális változókat így a kismamák testi, lelki és hormonális változásait, és az ezzel járó problémáit. A kismamák részére speciális gyakorlatsorok állnak rendelkezésre, így nekik sem kell nélkülözniük a preventív mozgást, mely nagyban hozzájárul majd a szülés utáni regenerációhoz, megkönnyítve és meggyorsítva azt.

Kiemelt szerepet kap az utánkövetés, ami nagyon sok esetben különösen fontos – a tréningen résztvevők folyamatos támogatása, a gyakorlatok személyre szabása, a fokozatosság elvét betartó nehézségi szint emelése hozzájárul az egyéni célok eléréséhez. Enélkül az egész program lényege elveszik. Csoportosan és egyéni konzultációval is végezhető, személyre szabottan.

A program tartásbeállítással, mélyhátizom és a gátizmok erősítésével teszi teljessé a regenerációt, hiszen az izomegyensúly helyreállítása is a program része.

A programot Dr. Kerekes Tímea szülész-nőgyógyász doktornő, két gyermekes anyuka és Tőkés Renáta, két gyermekes, pre- és posztnatális fitness specialista dolgozta ki, akinek saját magának is komoly rectus diastasis-t kellett helyrehoznia. Az ő kutató munkája indította el a programot, ami már országsszerte több városban elérhető a folyamatosan bővülő oktató gárdának köszönhetően, de a munka itt nem áll meg, hiszen újabb és újabb továbbképzések segítik az ismeretek bővülését az oktatók számára, valamint a módszer kidolgozója Tőkés Renáta is halad tovább az úton, finomítja, fejleszti, csiszolja a már meglévő módszert.

Szekszárd, 2020. január 31.

FITT anyuka boldog baba SE.
7100 Szekszárd, Parkos utca 10161/5.
Adószám: 15-280-1-17
Bankszámszáma:
10404601-50526756-90821008