



**Baby Gym is gymnastiek voor de allerkleinsten. Het helpt de spiertjes sterker te maken, stimuleert de zintuigen en helpt ze met de moeilijke leermomenten in het eerste levensjaar.**

**Het is leuk voor ouder en kind om samen de uitdagingen in het bewegen aan te gaan en om samen te genieten van het succes en plezier dat hierbij hoort.**



### **Het eerste jaar zit vol uitdagingen**

Baby'tjes maken grote sprongen in de ontwikkeling die wij als volwassenen nooit zouden kunnen maken. Als een baby'tje geboren wordt is het centrale zenuwstelsel dan ook niet af. In het eerste jaar wordt zelfs het gewicht verdrievoudigd en de grootte verdubbeld! Toch bezit een pasgeboren baby al alle competenties. Met behulp van de vijf zintuigen, bewegen van zijn/haar lichaampje en de moedertaal die hij/zij dagelijks hoort, krijgen de hersenen steeds meer structuur.



Ook aan de motorische ontwikkeling wordt flink getimmerd in het eerste jaar.

Dit gaat in 3 fases:

- Fase 1**      Reflexen
- Fase 2**      Ongecontroleerde bewegingen
- Fase 3**      Gecontroleerde en willekeurige bewegingen

Dit zijn fases waar elke baby doorheen moet, maar hoe doet een baby dat? Tal van spelletjes zijn bedacht die ouders (vaak onopgemerkt) doen met hun kleine. Van af en toe op de buik leggen tot een speeltje voor houden. Des te meer een kind 'speelt' des te meer het kind leert.

Het is dus erg belangrijk dat een baby de kans krijgt om te ontdekken, dit is iets waar je als ouder goed bij kan helpen.

### **Goed om te weten...**

Het fitheidsniveau bij kinderen onder de 4 jaar is de afgelopen 10 jaar duidelijk verminderd. Daarbij is het aantal kinderen met obesitas toegenomen. Het is bewezen dat vroegtijdig beginnen met bewegen het risico op obesitas op latere leeftijd duidelijk verminderd en het kind meer bewegingsplezier ervaart als beweging vanaf het begin wordt gestimuleerd.

## **Baby Gym bij KuMuFit**

Er bestaan geen kinderen die niet leergierig zijn of niet willen bewegen. Als dat wel zo zou zijn, dan zou dat kind niet leren hoe te lopen, zelf te eten, praten, en ga zo maar door. In de eerste twee jaar leert een kind dan ook ontzettend veel.

Hoe geweldig kan het zijn om samen te leren en samen hier plezier mee te maken. Hiervoor is Baby Gym opgezet.

KuMuFit (Kunst Muziek en Fitness) is in Beltrum gevestigd en biedt zorg aan alle leeftijden. Baby Gym is hierin opgezet door een kinderfysiotherapeut in samenwerking met een (baby)masseur en een muzikervaringsdeskundige.

Samen gaan we elke les in op hoever de ontwikkeling op dit moment is, doen we spelletjes die passen bij wat een baby op die leeftijd leert, bewegen we op muziek en (het belangrijkste) maken we veel plezier.



### **Hoe doe ik mee?**

U kunt een e-mail sturen naar [info@hulsevoort.nl](mailto:info@hulsevoort.nl) om u aan te melden voor een les. Belangrijk om hierbij te vermelden zijn uw naam en naam van uw kind, geboortedatum van uw kind en bij welke groep u komt mee doen.



*Landgoed 't Hulsevoort*