

ESKIMOS
ski.snowboard.school.

ZURÜCK «ON SKI / BOARD» NACH DER BABYPAUSE

PRIVAT SKI / SNOWBOARD UNTERRICHT

Ab 1,5h «Back on Track» Ski / Snowboard Coaching

Ab CHF 127.00 pro Person

SkilehrerIN

Status Co Gespräch 15min

Material Check 5 min

Back on track...

Als Mutter hast du physiologische Veränderungen erlebt, die nur bei Frauen auftreten und in keiner anderen Situation repliziert werden können. Dein Körper hat eine Transformation vorgenommen, die in dem Moment begann, als Du schwanger geworden bist und weit über die Geburt hinaus andauert.

Als neue Mutter ist es wichtig, freundlich und geduldig mit sich selbst umzugehen.

Wann Du dann bereit bist, soll deine Rückkehr auf die Ski oder Snowboard einzigartig sein, da deine neue Ski / Snowboard Reise stark von den Ereignissen, während deiner Schwangerschaft und deiner Geburtserfahrung beeinflusst wird.

Wie kannst du als Mutter wieder sicher und effektiv Skifahren und Snowboarden und somit wieder das tun, was du liebst oder lernen möchtest? Hier sind meine vier wichtigsten Tipps als Mutter einer 6-jährigen Tochter und über 20 Jahren Erfahrung im Schneesportunterricht.



*Alle Preise mit SaastalCard. Preise Gruppenkurse ohne SaastalCard CHF 37.—



1. GIB DIR DIE ZEIT DIE DU BRAUCHST

Nach meiner langjährigen Erfahrung braucht jede Frau eine andere Zeit wieder bereit für ihren «RESTART oder Start» von Schneesport zu sein. Es gibt keine Richtlinie. Eine der größten Stärken und mächtigsten Werkzeuge, die Mütter besitzen, ist die Intuition – a.k.a., Ihr «Bauchgefühl». Wenn du dich bereit fühlst und deine Frauenärztin/Arzt dich ermuntert wieder Sport zu treiben, entscheidest einfach nur noch du, wann du wieder bereit für den Schneesport bist.

2. ORGANISIER DICH GUT

Für deinen «Restart» solltest du sicherlich gut organisieren, dass deine Familie insbesondere dein(e) Kind(er) gut versorgt sind. Das heisst, es gibt einen lieben Menschen aus der Familie, Dein Mann / Partner / Partnerin / Grosseltern / Freunde / Babysitter etc., der sich liebevoll und sicher um dein Kind/ Kinder kümmert in der Zeit, wo du dich wieder auf die Ski oder Snowboard stellst. Plan dir genügend Zeit ein, damit du vorgängig dein Material, dein Ticket und dich auch Mental gut vorbereiten und freuen kannst.

3. NIMM DIR EINEN COACH

Sobald du dein offizielles Nicken erhalten hast und du dich auch dazu entschieden hast, wieder Ski zu fahren / zu Snowboarden, besteht der nächste Schritt darin, einen Ski / Snowboard Instruktor zu buchen. Ich empfehle dir hier einen verständnisvollen und qualifizierter Coach zu buchen der die Bedeutung der prä- und postnatalen Phase kennt und vorzugsweise selbst Mutter ist. Du wirst den Coach vielleicht nicht für immer brauchen, aber diese Fachperson unterstützt dich in deinem Schneesport «ReStart» vom ersten Moment, so dass dein Spass, einfacher, objektiver und sicher ist, Ski-/ Snowboardlehrer zu buchen.

4. GENIESS ES, GÖNN DIR WAS UND «DO IT AGAIN»

Versuch in deinen ersten Stunden und Tagen zurück auf dem Board oder Skiern alles langsam und mit viel Geduld zu geniessen. Die Skilehrerin sollte dir den Druck entnehmen, so dass du dich voll und ganz auf das «riden» konzentrieren kannst. Plan auch nach dem fahren genügend Zeit ein um wieder anzukommen und falls du noch mehr Zeit bekommst, gönn dir doch eine Massage oder noch eine Wellness Stunde.

