

Corinna's Tagebuch: Mein Tag an einem Spofunnis-Ferienprogramm-Fitness-Tag

4.45 Uhr: Kurze Nacht, Herr Wecker. Wenigstens wecken Sie mich mit Musik;-)

Mein Mann springt ausm Bett, ich sortier noch ein paar Minuten meine Knochen, beweg mal noch schnell alles durch, dann ab nach unten.

Ich kenne diese Frau im Spiegel zwar nicht, aber sie scheint mit mir verwandt zu sein. Ab in die Kleider und Wasser ins Gesicht und dann ab zum Wasserkocher. Grüner Tee und Hafermüsli richten, kochen für meinen Mann, der heute Mittag ja was rechtes Essen will.

5:30 Uhr: Morgenbesprechung mit einem Gatten: was ist zu tun, was steht in der Nachrichtenapp? Ich sortiere Playlist für die Kurse, die ich heut gebe. Wichtigster Kurs: Kidssports bei den SpoFunnis. Da muss richtig Vollgas-Musik rein, auch wenn das ne harte Stunde für mich wird, nachdem ich diese Woche schon an die 12 Stunden Fitnesskurse in den Knochen hab, für die Kids alles geben- lächeln und angelächelt werden.

6.15 Uhr: Mein Mann radelt ab zur Arbeit. Zeit den Sauger zu starten. Die Kinder truddeln nach und nach zum Frühstück ein.

6.45 Uhr: Kinder ins Badezimmer jagen zum Zähneputzen und umziehen.

7.20 Uhr: Ab ins Auto. Ziel: Teningen. Zuerst Conni in Kita, dann die anderen beiden bei den SpoFunnis abgeben. Gedanke in der Jahnhalle: Heimat, Glück, bis später:-))

7.45 Uhr: Einkaufen

8.10 Uhr: Einkauf ausm Auto, verräumen was nötig ist, Sportsachen an.

8.15 Uhr: Erster Kunde im Einzeltraining.

9.15 Uhr: Termin beendet, noch schnell alle Fitnesstaschen mit den diversen Geräten wie Seilen, Balancekissen, Koordinationsleiter und co. für die Kids einpacken. Anlage ist zum Glück schon im Auto.

9.30 Uhr: Jetzt nur noch den Kurs "Medizinisches Fitnesstraining" geben: also ab aufs Rad Richtung Teningen.

10.45 Uhr: Ich fahre wieder nach Hause. Stunde für die Spofunnis nochmal durchgehen, Playliste durchdenken samt aller Übungen.

Gegen 11.30: Ich mach mich mit dem Auto auf zur Halle. Vollbepackt komme ich wenige Minuten später in der Jahnhalle an. Genug Zeit mein Zeug im Spiegelsaal zu verstauen. Mittlerweile haben mich Tobi und co entdeckt, ich werfe einen letzten Blick auf meine Playliste: ich könnte jetzt schon losrocken. Das Lachen der Kinder schallt über den Flur. Alle hochmotiviert und bester Dinge.

Letzte Besprechung vorm letzten Programmpunkt:

Es melden sich so viele Kinder, dass ich in der Halle bleiben muss. Ca. 40 Kinder wollen Fitness machen. Meine Musik läuft dank technisch versierter SpoFunnis- Mitarbeiter über die Anlage in der Halle. Die Halle bebt, der Boden vibriert. Alle Kids geben ihr Bestes, lachen, springen und haben einfach richtig Spaß. Selbst die Mitarbeiter am Rand der Halle können die Füße und Hände nicht still halten: Dance like a star;-) Ich gebe vorne 200%, was ich eigentlich nicht machen sollte, da ich morgen den härtesten Tag der Woche vor mir habe- aber egal: Spofunnis forever!!! Ich versuche zu jedem Kind persönlich Kontakt aufzunehmen, kaum möglich bei den vielen heute. Alle sind so klasse! Die Stunde ist zu Ende. Alle Kinder helfen die Sachen aufzuräumen.

Abschlussbesprechung: Ich bin total verschwitzt, mein Becken schmerzt wie die Hölle. Ich hege den Wunsch nach heißer Dusche und Pferdesalbe.

Nach der Welle dürfen alle gehen.

Ich sammle meine beiden Großen ein, um dann schnellstmöglich vollbepackt zum Auto zu gehen und meine Kleine ausm Kita zu holen. Tschüss und danke heißt es von beiden Seiten.

Zuhause: Jetzt ganz viel erholen. Frisch geduscht und überglücklich aufm Sofa die geschäftlichen Mails abarbeiten. Per Social media alle Welt dran teilhaben lassen, wie toll es bei den Spofunnis ist.

Donnerstag= Bester Tag der Woche, anstrengenster vielleicht auch und glücklichster sowieso. Wann ist wieder SpoFunnis:-))???

.... und wie sieht es in der Corona-Zeit aus?

Ich stehe morgens wie gewohnt auf, drehe aber ab 6.20 Uhr meine Kursvideos und die Spofunnis-Videos, um sie im Laufe des Tages hochzuladen und zu versenden. Dann kümmern sich die Spüroinsassen:-) um die Videos für euch.