



fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

Das fitdankbaby®-Konzept
jetzt auch in deiner Region!



Mehr Infos unter:

fitdankbaby® Sandra Pfeifer
Am Kaiserwald 4, 54329 Konz
Telefon: 06501-9224706
Mobil: 0176-96052580

E-Mail: sandra.pfeifer@fitdankbaby.de
www.fitdankbaby.de



„Genau das, was ich gesucht habe!“

„Hier haben alle Spaß!“

„Fitnessstraining muss nicht langweilig sein!“

„Wohin mit dem Baby?
Mitnehmen natürlich!“

Das fitdankbaby®-Konzept

„Ich will nach der Geburt wieder fit sein!“

Bodyforming



In Zusammenarbeit mit neugierigen Mamas und ihren Babys sowie unter Mitwirkung von Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnesstrainern entstand 2007 das **fitdankbaby®-Konzept**, welches Fitnessstraining für die Mama mit Übungen für und mit ihrem Baby vereint. In einer Unterrichtseinheit von 75 Minuten werden nach dem gemeinsamen Aufwärmen verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigend wieder in Form gebracht wird.

Babyfitness



Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische ist: Das Trainingsgewicht wächst mit. Die Babys haben großen Spaß daran, die Übungen zusammen mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.

Entspannung



Am Ende der Stunde gibt es immer einen Stretchingteil, in den z.B. Elemente aus der Babymassage oder gemeinsames Spielen und Schaukeln integriert werden. So können Mütter Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Kontakt



In kleinen Gruppen kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden.

Mit dem speziell entwickelten **fitdankbaby®-Gurt** wird für stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter gesorgt.



Sicher trainieren
mit dem **fitdankbaby®-Gurt**

Zielgruppe:
Mamas mit Baby von ca. 3 - 7 Mon.
Kursdauer:
8 Einheiten à 75 Minuten.

Zu aktuellen Kursterminen kontaktiere mich einfach unverbindlich **telefonisch**, per **E-Mail** oder besuche die **Website**.

Das Kursangebot wird ständig erweitert.
Alle Neuigkeiten erfährst Du auf der Website.

www.fitdankbaby.de