

Ich freue mich auf Euch!



Ein einzigartiges
Kurskonzept!

Das
Original

fitdankbaby[®]
Fitness für Dich & Dein Baby

Spass für Mami UND Baby
Kräftigt die Muskulatur
Das Trainingsgewicht wächst mit
Nur echt mit fitdankbaby[®]-Gurt

Deine fitdankbaby[®]- Kursleiterin:

Ursina Wandfluh

Burgweg 6

3714 Frutigen

079 262 66 16

ursina.wandfluh@fitdankbaby.ch

 fit u munter

www.fitumunter.ch

Kursort:

Frutigen

Alle Kursangebote findest Du unter:

www.**fitdankbaby**.ch



Das fitdankbaby®-Konzept



Qualität & Gesundheit

fitdankbaby® wurde von Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen entwickelt (Hebammen, Therapeuten, Sportwissenschaftlern etc.) und wird von speziell für das postnatale Training geschulte KursleiterInnen unterrichtet. **fitdankbaby®** bietet abwechslungsreiche und effektive Kursstunden für Dich und Dein Baby. Im Workout-Teil gibt es Übungen, die die gesamte Muskulatur kräftigen und den Körper wieder in Form bringen. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf rumpfstabilisierenden Übungen für Rücken, Bauch und Beckenboden, die sich an Deinem Bewegungsalltag und Rückbildungslevel orientieren.

In kleinen Gruppen wird individuell auf Deine Bedürfnisse eingegangen. Die lockere und fröhliche Atmosphäre begünstigt die Motivation und oftmals entstehen sogar langlebige Freundschaften.

Zielgruppe: Mamis mit Baby von ca. 3 – 12 Monaten.
Kursdauer: 8 Einheiten à 75 Minuten.

*„fitdankbaby ist für mich die ideale Gelegenheit meinem Kind und mir etwas Gutes zu tun. Und Spass macht es uns beiden sowieso!“
Sandra mit Lea Marie*

Der Gurt



Der speziell für die Anwendung in den **fitdankbaby®**-Kursen entwickelte Trainingsgurt bietet im Unterschied zu einer Tragehilfe vielseitige Einsatzmöglichkeiten und ist super einfach in der Anwendung. Er kommt bei Kräftigungs- und Balanceübungen sowie beim Warm-up zum Einsatz. Die Durchblutung wird verbessert und der Trainingseffekt verstärkt. Du bekommst ihn für die Dauer des Kurses ganz einfach kostenlos ausgeliehen!

Spass für Mami & Baby

Das besondere in unseren Kursen: Dein Baby ist mit Freude bei allen Übungen dabei, genießt die gemeinsame Aktivität mit Dir und motiviert Dich zusätzlich. Gleichzeitig profitiert es von den vielseitigen Spielen und Liedern, die zwischendurch gemacht werden. Bei den fröhlichen Kniereitern, mitreisenden Bewegungsspielen und der altersgerechten Babyfitness wird auch Dein Kind gefordert und gefördert. So wird es im Kurs nie langweilig und es bleibt erstaunlich ruhig. Nur so ist effektives Training möglich!

Die aktuellen Kursorte und Kurstermine findest Du auf unserer Website:

www.fitdankbaby.ch



Schon über
50.000 Mamis
in den Kursen!