

Besondere Kurs-Infos

Fit mit Baby, Buggy und BRASILS

Walking & Workout

Ein Outdoor-Workout für Mamas mit Kindern in Kinderwagen oder Buggys. BRASILS sind die neuen Trendsportgeräte zur Straffung des Gewebes und zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Ihr habt möglichst euren Rückbildungskurs abgeschlossen und besprecht im Zweifel alles mit eurem Arzt oder eurer Hebamme. Um etwas Power aus den Übungen zu nehmen, kann man sie auch problemlos ohne Brasils durchführen.

Ihr und euer Kind seid dem Wetter und den Temperaturen entsprechend gekleidet. Die Termine finden bei Unwetter und Glätte nicht statt. Sie werden am Ende nachgeholt.

Knuddelfit – Back in Shape

Ein Workout für Mamas zusammen mit ihrem Kind. Während der Übungen habt ihr euer Kind bei euch und immer im Blick oder im Griff.

Ihr habt möglichst euren Rückbildungskurs abgeschlossen und besprecht im Zweifel alles mit eurem Arzt oder eurer Hebamme.

Euer Kind sollte satt und gesund sein. Sollte es einmal krank sein und ihr könnt es gut unterbringen, könnt ihr auch gerne ohne Kind mitmachen.



Sanfte Aquafitness

Leichtes Training zur Verbesserung von Kondition und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Schwangere, frischgebackene Mamas, Sporteinsteiger, Senioren...

Vor Beginn des Kurses wird jeder Teilnehmer einzeln mit dem Trainer und gegebenenfalls dem Arzt oder der Hebamme besprechen, wie der individuelle Gesundheits- und Leistungsstand ist und welche Besonderheiten beachtet werden müssen.

Frischgebackene Mamas sollten möglichst ihren Rückbildungskurs fast abgeschlossen haben.