

# INFORMATIONEN

## MamiBodyFit

Mit unserem abwechslungsreichen Programm aus **Aerobic** und **Pilates-Übungen** trainierst Du Deine **Ausdauer** und **Kraft** sowie den **Beckenboden**. Das ganzheitliche Training beinhaltet nicht nur Power, sondern auch **Entspannungsübungen**.

In manchen Übungen sind die Babys und Kinder ein Teil davon und bei anderen befinden sie sich in einer ergonomischen Tragehilfe oder einem Tragetuch. Größere Kinder können auf einer Decke spielen.

Im Vordergrund steht der Spaß und die Bedürfnisse unserer Kinder. Du hast jederzeit die Möglichkeit Dein Baby zu stillen, zu wickeln oder zu füttern.

Zu beachten ist, dass der Kurs gezielt auf die Rückbildungsgymnastik aufbaut und diese nicht ersetzt.

### Starttermin

Vor Kursantritt muss die postnatale Untersuchung beim Gynäkologen erfolgreich absolviert worden sein.

Da der Kurs gezielt auf die Rückbildungsgymnastik aufgebaut ist, solltest Du die ersten Stunden Deines Rückbildungskurses bereits absolviert haben.

### Alter des Kindes und Geschwisterkinder

Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 12 Wochen bis zum 3. Lebensjahr. Gerne können auch ältere Geschwisterkinder mitgebracht werden.

### Kursdauer

Eine Kursstunde dauert 60 Minuten.

### Ausstattung

Für den Kurs ist eine ergonomische Tragehilfe erforderlich. Tragetücher dürfen als Wickelkreuztrage vorn und Wickelkreuzrucksack oder Doublehammock für hinten benutzt werden. Tragetücher dürfen nur verwendet werden, wenn man sicher beim Binden ist.

Bei Unklarheiten der Tauglichkeit bitte vorab per E-Mail an kontakt@mamiaktiv.de oder telefonisch unter 0160-7854971 abklären. Ergonomische Tragehilfen können auch ausgeliehen werden (bitte Voranmeldung).

#### Nicht zulässig:

- Tragehilfen mit einem minimalen Steg und verstärktem Rückenteil wie Babybjörn, Stokke, Hauk etc.
- Elastische Tragetücher
- Wickeltechniken wie Känguru oder einfacher Rucksack

### Bitte mitbringen

Tragehilfe, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Wechselbody, Handtuch, Spielzeug, Getränke für Dich und Dein Baby und bei Bedarf Babystulpen, damit die Babybeine gewärmt werden.