



# INFORMATIONEN

## MamiBuggyFit

Mit einem sportlichen Kinderwagen und Trainingsutensilien bewaffnet, begeben wir uns ins Freie. Wir **walken** durch unsere zauberhafte Landschaft, um wieder in Form zu kommen.

Die Stunde besteht aus **Beckenbodenübungen, Ausdauer, Krafttraining** sowie **Intervalltraining**. Das Training erfolgt in Deiner individuellen Intensität, sodass jeder auf seine Kosten kommt.

Wir gehen auch auf die Bedürfnisse unserer Sprößlinge ein und der Kursablauf wird dementsprechend angepasst. Am Ende der 60 Minuten bist nicht nur Du glücklich, sondern auch Dein Baby. 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 aufbaut, 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. Alle Übungen sind mit Geschwisterwagen möglich.

### Kursdauer

Eine Kursstunde dauert 60 Minuten.

### Ausstattung

Für den Kurs ist ein sporttauglicher Kinderwagen erforderlich (wichtig ist eine durchgehender Griff).

Bei Unklarheiten der Tauglichkeit bitte vorab per E-Mail an kontakt@mamiaktiv.de oder telefonisch unter 0160-7854971 abklären.

### Bitte mitbringen

Sporttauglicher Kinderwagen, bequeme und wettergerechte Kleidung (für Dich und Dein Baby) sowie Lafschuhe. Bitte individuell Sonnen-, Wärme- oder Regenschutz mitbringen. Außerdem etwas zu Trinken.

Im Winter ist Funktionskleidung zu empfehlen.

### Regen / Sturm / Schnee

Wettergerechte Outdoorbekleidung und einen Regenschutz für Dein Baby.

Nur bei starkem Regen- und Schneefällen oder anderen Unwetterwarnungen wird der Kurs nach drinnen verlegt. Die Bekanntgabe bekommst Du spätestens zwei Stunden vor Kursbeginn per E-Mail.

Denke daran: „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung!“ ;o)